CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

हस्तपुस्तिका

गाइड के लिए

शंभूकुमार भाटे

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

गुरुपद-ज्ञान

(गाइड के लिए)

लेखक
श्री राजकुमार जौहरी 'साहित्य रत्न'

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

प्रकाशक
न्यू लिटरेचर
ज़ीरो रोड—इलाहाबाद

प्रथमबार: १९५९
मूल्य ३)

मुद्रक :—
दी इलाहाबाद ब्लाक वर्क्स प्रा० लि०,
जीरोरोड, इलाहाबाद

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

विषय-सूची

क्रम सं०	विषय	पृष्ठ संख्या
१.	गुरुपद-ज्ञान	३
२.	प्रथम परीक्षा	११
३.	प्राथमिक चिकित्सा	१५
४.	प्लेग या ताउन	१८
५.	हैजा या कालरा	२१
६.	चेचक	२५
७.	मलेरिया	२९
८.	खुजली	३१
९.	लू लग जाना	३४
१०.	बिजली का शाक लग जाना ...	३७
११.	आग लग जाना	३९
१२.	पानी से निकलने के बाद की चिकित्सा	४७
१३.	काँच या शीशा खा लेने पर प्राथमिक चिकित्सा	४८
१४.	तेताब पी लेना	४९
१५.	जहर खा लेने पर	५०
१६.	पट्टी बाँधना	५१
१७.	चोट	५३
१८.	कोहनी की पट्टी	५३
१९.	घुटने की तिकोनी पट्टी ...	५४
२०.	कुल्हे पर तिकोनी पट्टी बाँधना ...	५५

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

२१. कन्धे के पास बाँह की हड्डी टूटना ... ५६
२२. बाहों के बीच की हड्डी टूट जाना ... ५८
२३. कुहनी या कुहनी के ऊपर की हड्डी टूटना ६०
२४. हाथ की हड्डी टूटना ६१
२५. हँसली टूटने पर ६१
२६. टूटी जाँघ पर पट्टी बाँधना ... ६२
२७. टाँग की हड्डी टूटने पर पट्टी बाँधना ६५
२८. शरीर के दबाव बिन्दु या प्रेशर प्वाइन्ट ६६
२९. सर से खून बहना ७०
३०. मुँह के अन्दर से खून आना ... ७१
३१. ओंठ, गाल या टोढ़ी से खून बहना... ७२
३२. केसिका और शिराओं का खून बन्द करना ७८
३३. शरीर के आवश्यक अंगों का वर्णन... ७९
३४. ममोमा या सीमाफोर ... ९२
३५. पैदल यात्रा ९९
३६. डायरी भरने का नमूना ... १११
३७. तैरना ११३
३८. गांठ या बंधन ११८
३९. फायर मैन्स नाट १२६
४०. डबल ध्रुव नाट १२७
४१. मांझी गांठ १२८

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

४२. पेड़ों का वर्णन १२९
४३. कुछ जहरीले वृक्षों का वर्णन ... १४२
४४. फूल वाले पौधे १४३
४५. तरकारियों के पौधे १४४
४६. किसी स्थान का मानचित्र तैयार करना १४६
४७. दूरी नापना १४९
४८. दिशाओं का ज्ञान १५०
४९. रंगों का ज्ञान १५२
५०. मानचित्र तैयार करना ... १५३
५१. सर्वे विधि १५४
५२. दिशा ज्ञान के तरीके ... १५८
५३. वनोपसेवन १६०
५४. रोगियों में चिकित्सा और सेवा भाव पैदा करना १६९
५५. सामाजिक ज्ञान १७४
५६. दोषों को मिटाने के उपाय ... १७८
५७. ग्राम समस्यायें और उनका निराकरण १८४
५८. जीवनोपार्जन के साधन सीखना ... १९५
५९. सामान्य ज्ञान १९८
६०. नागरिकता व नागरिक के कर्त्तव्य और अधिकार २०७
६१. गृह-स्वामिनी के कर्त्तव्य ... २१२
६२. ग्राम सेविका बनना २१५

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

भूमिका

बालिकाओं में 'गुरुपद' श्रेणी का ज्ञान पैदा करना, इस पुस्तक का खास मकसद है। इस प्रकार की एक पुस्तक की बालिकाओं के लिये बड़ी जरूरत थी। मैंने अपनी छोटी सी इस पुस्तक में तमाम नये संशोधनों को समेट कर एक नये क्रम से रखने की कोशिश किया है। लेखक की हैसियत से मुझे पूरी आशा है कि यह पुस्तक गाइड्स के लिए बड़ी सहायक होगी। सरल भाषा, सरल और क्रियात्मक ढंग और अत्यन्त ही सरल तथा रोचक रूप में मैंने इस पुस्तक को प्रस्तुत करने की कोशिश की है। बालिकाओं की आसानी और विचारों को अधिक स्पष्ट रूप से प्रकट करने के लिए, उपयोगी चित्रों का भी प्रयोग किया गया है। मुझे यह कहने का अधिकार तो नहीं है; कि मेरी ही लिखी हुई पुस्तक गाइड्स के लिये सर्वोत्तम है, पर इतना तो कह ही सकता हूँ, कि यह पुस्तक बालिकाओं के लिए बड़ी लाभकारी सिद्ध होगी।

इस 'गुरुपद ज्ञान' में गुरुपद का कोर्स शिक्षा देने की विधि तथा और भी अन्य लाभकारी तथा उपयोगी बातों का समावेष किया गया है। गाइड्स की जानकारी बढ़ाने

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

के लिए 'महिला-समाज' की आवश्यक बातों पर भी प्रकाश डाला गया है। मैंने इस बात की पूरी कोशिश की है कि गाइड्स 'गुरुपद' का बैज पाने के बाद अपने समाज की पूरी सेवा कर सकें। वे इस योग्य हो जायें कि तेजी से बढ़ती हुई दुनिया में अपने को पिछड़ी हुई न पायें। आगे चलकर गाइड्स सुन्दर गृहस्वामिनी, योग्य माता और कल्याणकारी समाज सेविका बन सकें। पाठिकाओं से मेरी विनम्र प्रार्थना है कि इस छोटी सी पुस्तक से बड़ा से बड़ा लाभ प्राप्त करने का प्रयास करें। यही मेरे परिश्रम का सबसे बड़ा इनाम होगा। गाइड्स की सेवा करना ही, इस पुस्तक का प्राथमिक लक्ष्य है।

विनीत—
राजकुमार जौहरी

प्रयाग
११ मार्च १९५९

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

'गुरुपद ज्ञान'

'गुरुपद' परीक्षा का बैज प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित ज्ञान प्राप्त कर लेना आवश्यक है। इसी जानकारी को चौदह परीक्षाओं में बाँट दिया जाता है जिससे कि गाइड्स को अध्ययन करने में आसानी हो और जो कुछ भी वे सीखें उसका प्रभाव भी पड़ सके। कोर्स निम्नलिखित प्रकार का होना चाहिये।"

'ध्रुवपद' का बैज प्राप्त करने के बाद छः मास तक का समय व्यतीत करना, 'गाइड्स' के नियमों और प्रतिज्ञाओं का सर्वत्र पालन करने का अभ्यास करना; प्राथमिक चिकित्सा का पूरा ज्ञान होना, झंडियों द्वारा सन्देश भेजना और प्राप्त करना; 'ममोमा' तथा 'सीमाफोर' का पूरा ज्ञान होना; पैदल चलने का अभ्यास करना, तैरने का अभ्यास करना, गाँठों का ज्ञान होना, वृक्षों तथा पौधों के विषय में जानकारी प्राप्त करना। किसी दिये हुये स्थान का नक़शा बनाना और बने हुये नक्शे का अध्ययन करना वनोपसेवन का अनुभव प्राप्त करना, खेमों के न होने पर अपने लिये झोपड़ी इत्यादि बना लेना, घायलों तथा मरीजों का उपचार और उनकी सेवा का ज्ञान, महिला जगत् की कमी और उसको दूर करने के उपायों का ज्ञान होगा। ग्रामीण समस्याओं का पूरा ज्ञान होना तथा उनके निरा-

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

करण की जानकारी रखना आवश्यकता पड़ने पर अपने जीवनोपार्जन का भी प्रबन्ध और उपाय कर लेना; आवश्यक सामान्य ज्ञान की जानकारी रखना। योग्य नागरिकों के गुणों का ज्ञान होना, योग्य गृहस्वामिनी के गुणों का ज्ञान प्राप्त करना, माता सम्बन्धी कार्यों की जानकारी रखना तथा समाज सेविका के कर्त्तव्यों का पूरा ज्ञान होना।

ऊपर मैंने संक्षेप में 'गुरुपद' परीक्षा का 'कोर्स' प्रस्तुत किया है। इसी कोर्स को आगे हम चौदह परीक्षाओं में विभाजित करेंगे। प्रत्येक परीक्षा में गाइड्स को उत्तीर्ण होना चाहिये। इन परीक्षाओं को पास कर लेने के बाद उन्हें 'गुरु-पद' का बैज मिल जायेगा।

परीक्षाओं का क्रम इस प्रकार है—

(१) **प्रथम परीक्षा**—प्रथम परीक्षा काल में गाइड्स को छः मास का समय व्यतीत करना पड़ता है। यह समय 'ध्रुवपद' परीक्षा पास करने के बाद से शुरू होता है। इस काल में गाइड्स अपने पूर्व ज्ञान का अभ्यास करती है। गाइड-अध्यापिका इस बात का पूर्ण निश्चय कर लेती है कि अमुक बालिका ने 'ध्रुवपद' में सीखे नियमों का पालन पूर्णरूप से प्रत्येक अवसर और स्थान पर किया है। उसकी श्रद्धा गाइड्स-संस्था की ओर बढ़ती ही जा

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.
रही है। गाइड्स के अन्दर सेवा-भाव बढ़ता ही जा रहा है। यही प्रथम परीक्षा का कोर्स है। इसका विशेष विवरण क्रमानुसार आगे किया जायेगा।

(२) **द्वितीय परीक्षा**—द्वितीय परीक्षा में 'प्राथमिक चिकित्सा' का पूर्ण ज्ञान प्राप्त कर लेना चाहिये। गाइड्स को इस परीक्षा में उत्तीर्ण होने के लिये, झंडियों द्वारा बात करना, 'सीमाफोर' और 'ममोमा' का ज्ञान प्राप्त कर लेना आवश्यक है। इस परीक्षा में 'प्राथमिक चिकित्सा' और झंडियों द्वारा सन्देश भेजना तथा प्राप्त करने की परीक्षा होती है। सीमाफोर तथा ममोमा का पूरा ज्ञान हो जाना जरूरी है।

(३) **तृतीय परीक्षा**—तीसरी परीक्षा में उत्तीर्ण होने के लिए गाइड्स को पैदल चलने का अभ्यास करना चाहिये। जरूरत पड़ने पर गाइड्स दो चार मील लगातार पैदल चल सकें, उनको कुछ तैरना भी सीख लेना चाहिये कि जरूरत पड़ने पर वे कम से कम अपनी रक्षा तो कर सकें। वैसे तो गाइड्स को इतना तैरना आना चाहिये कि औरों की भी रक्षा कर सकें। गाठों का भी ज्ञान बालिकाओं को हो जाना चाहिये। इन्हीं तीनों चीजों में तृतीय परीक्षा होती है। आगे इस परीक्षा का पूर्ण विवरण दिया गया है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

चतुर्थ परीक्षा—'प्रकृति निरीक्षण' चौथी परीक्षा का विषय है। प्रत्येक गाइड को वृक्ष और पौधों का इतना ज्ञान होना चाहिये कि वे उपयोगी पेड़ों को पहचान सकें। उनसे जो लाभ होते हैं, उनकी जानकारी हो जाना चाहिये। उपयोगी पेड़ों की पत्तियों को पहचानना उनके फूलों और फलों को जानना, उनसे लाभ और हानि की जानकारी रखना इत्यादि चतुर्थ परीक्षा का विषय है। बालिकाओं को अपनी फुलवारी या बाटिका के पौधों को भी अच्छी तरह जानना चाहिये। उनकी जड़ों और पत्तियों का ज्ञान होना चाहिये ! चौथी परीक्षा इन्हीं सब विषयों में होती हैं। विशेष विवरण आगे दिया गया है।

पंचम परीक्षा—किसी स्थान का 'मानचित्र तैयार करना, और बने हुये किसी मानचित्र का अध्ययन करना, यह कार्य कुछ कठिन अवश्य है, पर गाइड्स के लिए अत्यन्त उपयोगी है। उन्हें संकेत के लिए मानचित्र बनाने और पढ़ने का पूर्ण ज्ञान होना चाहिये। यही पंचम-परीक्षा की विषय सामग्री है।

षष्टम परीक्षा—गाइड्स को वनोपसेवन का भी अनुभव होना चाहिये। उन्हें भली-भाँति जानना चाहिये कि वनोपसेवन के लिये किन-किन सामानों का प्रबन्ध होना चाहिये। वनोपसेवन की विषय सामग्री क्या होना चाहिये

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

और किस प्रकार का स्थान चुनना चाहिये। वनोपसेवन के लिये, उचित खेल, ड्रामे, व्यंग, कहानी, कथोपकथन तथा अन्य उपयोगी और मनोरंजक कार्य-क्रमों का पूरा ज्ञान होना चाहिये। आगे इसका पूरा ब्योरा दिया गया है। वनोपसेवन में खेमों की जरूरत पड़ती है, पर खेमे या तम्बू हर एक स्थान पर प्राप्त नहीं हो पाते; या उनको ले जाने में व्यय इतना अधिक पड़ जाता है कि संस्था सहन नहीं कर सकती, तो ऐसे अवसरों पर गाइड्स को स्वयं अपने रहने के लिए स्थान या जगह तैयार करना पड़ता है। इसलिये उन्हें 'झोपड़ी' तैयार करना भी जानना चाहिये। झोपड़ी स्थानीय प्राप्त सामानों से बनाना पड़ता है।

सप्तम परीक्षा—सातवीं परीक्षा में यह देखा गया है कि गाइड्स को मरीज़ों की सेवा करना, तथा घायलों का प्राथमिक उपचार आता है कि नहीं। घायलों और मरीज़ों की सेवा करना तथा उनकी मरहम पट्टी कर लेना इत्यादि गाइड्स का एक महत्वपूर्ण गुण है। यह गुण सर्वत्र उपयोगी होता है और हर समय काम आता है। इस गुण का प्रभाव गाइड्स की मनोवृत पर भी काफी पड़ता है। उनके अन्दर कोमलता और मधुरता अधिक बढ़ जाती है।

अष्टम परीक्षा—गाइड्स को अपने समाज की

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

कमियों का भी ज्ञान होना चाहिए। उन्हें जानना चाहिए कि महिला जगत् में कौन-कौन से दोष आ गये हैं, और उनको किस प्रकार से दूर किया जा सकता है। यह एक महान गुण है इस गुण के पैदा हो जाने से गाइड्स समाज की सेवा करने में सफल हो सकती है।

नवम् परीक्षा—भारत की अधिकांश जनता गावों में रहती है। गावों के उत्थान से ही देश की उन्नति संभव है। इसलिए गाइड्स को गावों का भी ज्ञान होना चाहिए। ग्राम-ज्ञान के माने यह है, कि बालिकायें गावों की दशा से अच्छी तरह परिचित हो जायें। उन्हें गावों की कमियों का पूरा ज्ञान हो जाये। इतना ही नहीं, वरन् उन कमियों को दूर करने के साधनों का भी ज्ञान होना चाहिए। गाइड्स को जानना चाहिए कि सेवा का सर्वोत्तम क्षेत्र 'गांव' ही है। ग्रामीण समस्याओं का विश्लेषण आगे किया गया है।

दशम् परीक्षा—स्वावलम्बन गाइड्स का एक महान् गुण है। उन्हें प्रत्येक रूप से स्वावलम्बी होना चाहिए। आवश्यकता पड़ने पर गाइड्स को अपने जीवनोपार्जन का भी साधन पैदाकर लेना चाहिए। इसलिए यह जरूरी है कि गाइड्स कुछ ऐसे कार्य और साधन जान लें कि जरूरत पड़ने पर अपने लिए कुछ धन भी पैदा कर सकें। कुछ

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

सरल और उपयुक्त साधन आगे दिए गये हैं।

एकादश परीक्षा—सामान्य ज्ञान भी गाइड्स के लिए बहुत जरूरी है। बिना विस्तृत जानकारी के बालिकाओं में उदारता नहीं आती है। उदारता द्वारा आत्मबल पैदा होता है, और आत्मबल ही चरित्र निर्माण की कुँजी है। इसलिए सामान्य ज्ञान या 'जनरल नालेज' बालिकाओं के लिए बहुत ही उपयोगी है। सामान्य ज्ञान की एक सरल रूपरेखा आगे यथोचित स्थान पर दी गई है।

द्वादश परीक्षा—गाइड्स को जानना चाहिए कि योग्य नागरिक किसे कहते हैं। एक योग्य नागरिक बनने के लिए किन-किन गुणों की जरूरत पड़ती है नागरिक के कर्त्तव्य क्या हैं और उनके अधिकार कौन-कौन से हैं। बिना इस जानकारी के समाज या देश सेवा कठिन हो जाता है।

त्रयोदश परीक्षा—गाइड्स को जानना चाहिएं कि आगे चलकर उन्हें गृहस्वामिनी का कार्य भार संभालना है। यदि उनको योग्य गृहस्वामिनी का ज्ञान न होगा, तो उनका भावी जीवन कष्टमय हो जायेगा। वे 'गाइड' होते हुए भी पथप्रदर्शक का कार्य न कर पायेंगी। इसलिए मैंने आगे गृहस्वामिनी के कार्यों की विवेचना की है। इससे बालिकाओं को बड़ा लाभ होगा। माता के गुणों की

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

भी जानकारी हो जाना गाइड्स के लिए आवश्यक है। इस गुण द्वारा गाइड्स आगे चलकर अपनी सन्तान की योग्य एवं कर्मराय बना सकेगी।

चतुर्दश परीक्षा—अन्त में प्रत्येक 'गाइड' को समाज सेवी' बनना है। बिना इसके सारा परिश्रम व्यर्थ जायेगा। समाज का उत्थान करना ही इन तमाम शिक्षाओं का उद्देश्य है। यदि 'समाज कल्याण' का ध्यान न आया तो गाइड की ट्रेनिंग व्यर्थ हो जायेगी। इसलिये प्रत्येक 'गाइड' को 'समाज सेविका' बनना है। इसके लिए उसे समाज के प्रचलित दोषों का पूरा ज्ञान होना चाहिये। किस प्रकार उनका निराकरण किया जा सकता है, यह भी उन्हें जानना चाहिये। इसका उचित रूप-रेखा आगे दी गई है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

प्रथम परीक्षा

'ध्रुवपद' का बैज प्राप्त करने के बाद प्रत्येक गाइड को लगभग छः मास का समय अभ्यास के लिए व्यतीत करना चाहिये। यह समय भिन्न देश में भिन्न-भिन्न है। कहीं पर छः मास है, और कहीं पर तीन या दो मास, कुछ पुस्तकें लिखी गई हैं, जिनमें संकेत किया गया है कि भारत के लिये तीन मास का समय काफी है—पर मेरी समझ में यह समय छः मास से कम रखना ठीक नहीं है। 'ध्रुवपद' और 'गुरुपद'-के बीच का समय निरर्थक नहीं रखा गया है। इस समय का कुछ महत्व है। तीन मास के अन्दर उस महत्व की प्राप्ति नहीं हो पाती। 'ध्रुवपद' में जो कुछ बालिकाओं ने सीखा है, उसको अमली जामा पहनाने का पूरा अवसर मिलना चाहिये।

'गाइड' संस्था कोरी मौखिक संस्था नहीं है, जहाँ कि जबानी काम सीख लेने पर, प्रमाण पत्र दे दिया जाये। यह एक व्यवहारिक संस्था है। सब सीखे हुये गुणों का अभ्यास करना चाहिए और यदि अभ्यास में कमी हो गई तो प्रमाणपत्र का कोई भी महत्व नहीं रह जाता। इसलिये मेरे ख्याल से छः मास का समय बिल्कुल ठीक है। जल्द-

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

बाजी से कोई लाभ न होगा। इस अवसर में गाइड-अध्यापिका को चाहिये कि ध्यान से देखती रहें कि प्रत्येक गाइड सीखे हुये नियमों, प्रतिज्ञाओं और गुणों का उपयोग सर्वत्र कर रही है कि नहीं। यही उनकी परीक्षा है। यदि गाइड्स छः मास तक निरन्तर अभ्यास करती रहेंगी तो आगे के लिये उनकी आदत पड़ जायेगी। वे हमेशा चाहें घर में रहेंगी, चाहे स्कूल या किसी सार्वजनिक स्थान पर अपनी सीखी हुई बातों को व्यवहार में लाती ही रहेंगी। दो या तीन मास का अवसर आदत डालने के लिये कम होता है।

गाइड्स और उनके संरक्षकों को यह समय निरर्थक सा दिखाई पड़ता है। पर यदि वे ठंडे दिल से सोचें और गौर करें तो मालूम हो जायगा, कि छः मास का समय उनकी बालिकाओं के लिये बड़ा उपयोगी था।

हमारे देश में 'गाइड' शिक्षा अधिकांश स्कूल और कालेजों में ही दी जाती है। इसके बाहर की बालिकाओं का सम्मान इस संस्था की ओर बिल्कुल नहीं है। इसमें केवल जनता का ही दोष नहीं, बल्कि संस्था का भी दोष है। 'गाइड' संस्था अपने को इतना आकर्षक बनाये कि किसी को बुलाने की ज़रूरत न पड़े। प्रत्येक देशवासी अपना कुछ समय, चाहे मनोविनोद के लिये और चाहे

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

संस्था के लाभों से प्रेरित होकर, स्काउट और गाइड संस्था की ओर देने लगेगा। हमारे देश में अभी इसकी बड़ी कमी है। जनता भी हर एक कार्य को अपने स्वार्थ के दृष्टि-कोण से ही देखती है। इस दोष को किसी न किसी रूप से मिटा देने ही पर 'स्काउट और गाइड' संस्था भारतीय उद्यान में फूल और फल सकेगी।

गाइड संस्था का अधिक सम्बन्ध स्कूलों से होने के कारण यह ज्यादा अच्छा है कि जनवरी से जून तक का समय 'अभ्यास काल' रक्खा जाये। इन छः महीने में गाइड्स को प्रत्येक रूप का अवसर अभ्यास करने के लिये मिल जाता है। उनकी अध्यापिकाओं को अध्ययन और निरीक्षण का भी अवसर मिल जाता है। अध्यापिका आसानी से देख सकती है कि अमुक बालिका या 'गाइड' का व्यवहार शिक्षानुकूल है या नहीं। घर जाने पर बालिकायें अपना अभ्यास जारी रखती हैं। गर्मियों की छुट्टी में उन्हें अभ्यास करने का अवसर खूब मिलता है। इस प्रकार यदि गाइड्स को छः मास का अवसर अभ्यास के लिये प्राप्त हो जाता है तो उनकी आदतों में सुधार हो जाता है। यही इतना नहीं, बल्कि उनमें नई आदतें भी पड़ जाती हैं। आदतें पड़ जाने पर, चाहे वे अच्छी हों या बुरी फिर छोड़ना कठिन हो जाता है, इस प्रकार हम

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

देखते हैं कि छः मास का समय 'गाइड्स' के लिये बड़ा उपयोगी है। उन्हें इस समय को समय की बर्बादी न समझना चाहिये। उनकी अध्यापिकायें निरन्तर उनका निरीक्षण करती रहती हैं, और छः मास व्यतीत हो जाने पर अपना एक प्रमाण पत्र दे देती हैं कि अमुक गाइड ने अपने अभ्यास काल को अच्छे ढंग से बिताया है और सीखी हुई बातों का पूरा अभ्यास कर लिया है। इस प्रमाण पत्र के प्राप्त हो जाने पर ही गाइड्स अन्य परीक्षाओं में सम्मिलित की जा सकती हैं।

मैंने छः मास का समय सोच-विचार कर रक्खा है, पर यदि आवश्यकता हो तो अध्यापिकायें इसे घटा-बढ़ा सकती हैं। बढ़ाना तो खैर ठीक नहीं, पर जरूरत के मुताबिक घटाकर तीन मास तक किया जा सकता है। पर समय घटा देने से लड़कियाँ जल्दी-जल्दी तैयार होकर परीक्षा दे बैठती हैं और वास्तविक ज्ञान कम हो पाता है। अध्यापिकायें इन बातों को अच्छी तरह समझ सकती हैं, इसलिये समय का निर्णय, उन्हीं पर छोड़ देना ठीक है। यानी तीन मास से लेकर छः मास तक कर सकती हैं।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

द्वितीय परीक्षा

द्वितीय परीक्षा के लिये गाइड्स की प्राथमिक चिकित्सा, ममोमा और सीमाफोर की तैयारी करनी पड़ती हैं। गाइड्स की सुविधा के लिये मैं नीचे प्रत्येक विषय का अलग, क्रमानुसार विवरण दे रहा हूँ।

प्राथमिक चिकित्सा—किसी रोगी या मरीज़ का उपचार करने के पहले मैं कुछ ऐसे आवश्यक नियमों का वर्णन कर रहा हूँ जिसे जान लेना प्रत्येक गाइड के लिये आवश्यक है। बिना इन नियमों को जाने हुये कभी-कभी उपचार के बजाय हानि हो जाती है।

प्राथमिक चिकित्सक के जानने योग्य बातें—

(१) प्रत्येक गाइड को याद रखना चाहिये कि 'प्राथमिक चिकित्सा' का ज्ञान हो जाने से वे डाक्टर नहीं बन जातीं।

(२) जब किसी रोगी या घायल को गम्भीर परिस्थिति में पाया जाय तो किसी भी प्रकार की छेड़-छाड़ न करना चाहिये, बल्कि फौरन डाक्टर को बुला भेजना चाहिये।

(३) अभ्यास के लिये किसी मरीज़ पर कोई औषधि

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

या दवा अजमाने की कोशिश न करना चाहिये । यह आदत खतरनाक है । रोगी के साथ आजमाइश का खेल खेलना, उसकी जान के साथ खेल खेलना है ।

(४) प्राथमिक चिकित्सक का कार्य केवल मर्ज, चोट या मरीज़ के कष्ट को बढ़ने से रोकना है । अच्छा या निरोग करना तो डाक्टर का काम है ।

(५) प्राथमिक चिकित्सक को जल्दबाज़ी न करना चाहिये । जल्दबाज़ी का मतलब यह कि किसी काम को घबड़ा कर उलटा सीधा न कर देना चाहिये । हमेशा धैर्य के साथ काम करना चाहिये ।

(६) मरीज़ या घायल के कष्ट और बहते खून इत्यादि को देखकर घबड़ा न जाना चाहिये । घबड़ा जाने पर कभी-कभी चिकित्सक की ही दवा दारू करना पड़ जाता है ।

(७) प्राथमिक चिकित्सक को निस्वार्थ होकर उपचार करना चाहिये ।

(८) छोट-बड़े, ऊँचे-नीचे का ध्यान बिल्कुल न करना चाहिये । भेद-भाव पैदा हो जाने पर सेवा भाव जाता रहता है ।

(९) एक जान को खतरे में डालकर दूसरी जान की रक्षा करना गाइड नियम के विरुद्ध है । किसी रोगी या

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

घायल तथा और भी किसी की मदद उसी दम तक करना चाहिये जहाँ तक वह अपने को सुरक्षित रख सकें।

(१०) खून इत्यादि का बहना रोकने के लिये, गाइड्स को शरीर के 'दबाव बिन्दुओं' (प्रेसर प्वाइन्ट) का पूर्ण ज्ञान होना चाहिये।

(११) प्राथमिक चिकित्सक को इतना सावधान, सतर्क और बुद्धिमान होना चाहिये कि स्थानीय प्राप्त वस्तुओं का प्रयोग अविलम्ब कर सकें।

(१२) उपचार या सहायता देते समय प्राथमिक चिकित्सक को क्रोध न करना चाहिये। ऐसा करने से सोचने की शक्ति जाती रहती है।

(१३) प्राथमिक चिकित्सक को काहिली, कायरपन, क्रोध, स्वार्थ, भेदभाव और अभिमान तथा और अन्य इस प्रकार के दुर्गुण से दूर रहना चाहिये।

(१४) गाइड्स को हमेशा अपनी शक्ति का अन्दाज़ा होना चाहिये। अपनी शक्ति के बाहर का कार्य करने से स्वयं खतरे में पड़ जाती हैं; और रोगी को कोई भी लाभ नहीं हो पाता।

(१५) प्राथमिक चिकित्सक को चाहिये, कि अपना ज्ञान-कोष निरन्तर बढ़ाता रहे। जहाँ कहीं भी अध्ययन करने या अनुभव करने का अवसर मिले, उसका सद्उपयोग

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

करना चाहिये। 'फर्स्ट एड' के कैम्प इत्यादि में भाग लेते रहना चाहिये।

मैंने ऊपर कुछ ऐसी बातें लिखी हैं जिनपर प्रत्येक गाइड को ध्यान देना चाहिये। यह सब प्राथमिक चिकित्सक के गुण हैं। यदि उपर्युक्त पन्द्रहों गुण गाइड्स में आ जाते हैं, तो वह एक सफल प्राथमिक चिकित्सक बन जाती है। अब मैं नीचे कुछ ऐसे रोग और उनके उपचार लिखने जा रहा हूँ जो समाज में अधिक पाये जाते हैं और खतरनाक भी होते हैं। इनसे बचना और दूसरों को बचाना गाइड्स का कर्त्तव्य है। भारतीय समाज अभी इतना शिक्षित नहीं हो पाया है कि सब बारीकियों को स्वयं समझ सके। गाइड्स का कर्त्तव्य है कि वे समाज के व्यक्तियों को ये बारीकियाँ समझायें। आवश्यकता पड़ने पर लोगों के घर जाकर उनको खतरे से बचायें यही समाज सेवा है।

(१) **प्लेग या ताऊन**—गाँव के निवासी इस बीमारी को किसी देवी का प्रकोप मानते हैं। इसमें उनका कोई दोष है भी नहीं। न तो वे पढ़े लिखे हैं कि पुस्तकों का अध्ययन करके अपना ज्ञान बढ़ा सकें, और न गाँवों तक कोई समझाने वाला व्यक्ति पहुँच ही पाता है। आखिर बेचारे किसान कहाँ से वे बातें जानें। उनके घर की स्त्रियाँ तो और भी अनपढ़ होती हैं। एक तो तितलौकी

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

दूसरे नीम चढ़ी। गाँवों में स्त्रियों को इस रूप से रक्खा जाता है, मानो उनके जानने, देखने और सुनने के लिये संसार की चीजें बनी ही नहीं। गाँव का प्रत्येक आदमी यह सोचता है कि अचानक किसी बीमारी का आ जाना किसी देवी देवता का प्रकोप ही है। उसे क्या मालूम कि प्लेग या ताऊन 'गणेशवाहन' (चूहा) की कृपा का फल है। ताऊन चूहों से फैलता है। चूहों के जिस्म पर एक प्रकार के जीव रहते हैं जिन्हें पिस्सू कहते हैं। यह पिस्सू उसी प्रकार अपना निर्वाह करते हैं, जिस प्रकार सर में जूँ, और गाय-भैंस के ऊपर 'किलनी', । पिस्सू हमेशा चूहे का खून चूसा करता है। चूहे को जब प्लेग हो जाता है तो वह व्याकुल हो उठता है। उसे इतना तेज़ ज्वर हो जाता है कि चूहा उसकी गर्मी वर्दाश्त नहीं कर पाता। प्यास से घबड़ा कर वह अपने बिल से बाहर निकल आता है। पानी ढूँढ़ने के लिये घरों में घुस जाता है और यदि घर ही का चूहा है तो पानी वाले स्थान पर पहुँच जाता है। यदि पानी पा गया तो खूब पीता है और पानी पीते ही वह मर जाता है। उसके मर जाने पर पिस्सू उसे छोड़ भागते हैं; घर भर में फैल जाते हैं। जो कोई भी नंगें पैर निकलता है उसके पैर पर चढ़ जाते हैं और काट कर चूहे का प्लेग मनुष्य के शरीर में भी पहुँचा देते हैं। प्लेग

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

के कीटाणु इतनी तेजी से फैलते हैं और बढ़ते हैं कि देखते-देखते मनुष्य के पूरे शरीर में फैल जाते हैं, और आदमी भी ताऊन से बीमार हो जाता है। आदमी को बड़ा तेज बुखार हो जाता है। शरीर के जोड़ों पर गिल्टी निकल आती है। यदि समय पर दवा या उपचार न हो पाया तो आदमी मर जाता है।

पहिचान—

(१) घर में चूहों का मरना।

(२) तेज ज्वर और शरीर में पीड़ा।

(३) शरीर के जोड़ों पर गिल्टी निकलना।

(४) दवा या उपचार शीघ्र न होने पर रोगी की मृत्यु हो जाना।

बचने के उपाय—

(१) घर छोड़ कर बाहर खेतों या मैदानों में रहना चाहिये।

(२) ताऊन का टीका फौरन लगवा लेना चाहिये।

(३) ताऊन वाले स्थान पर नंगे पैर कभी न जाओ। हमेशा पैर में जूता और गाठों तक मोजा पहने रहना चाहिये।

(४) मरे हुये चूहों को हाथ से न छूना चाहिये। उनपर मिट्टी का तेल डाल कर जला देना चाहिये।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(५) मरीज़ को हमेशा जब तक अच्छा न हो जाये एक अलग और दूर कमरे में रखना चाहिये। उसकी सेवा करने वाला निडर और जहां तक हो एक ही व्यक्ति होना चाहिये।

(६) घरों में फिनाइल छिड़कवाना चाहिये और चूहों को साफ़ करने के लिये डी० डी० टी० छिड़कवा देना चाहिये।

(७) निवास स्थानों में सुबह शाम नीम की पत्ती सुलगा देना चाहिये। इसके धुयें से पिस्सू मर जाते हैं।

(८) फौरन डाक्टर को बुला कर गिल्टियां चिरवा देना चाहिये और जो कुछ वह राय दे वही करना चाहिये।

उपचार—(१) घर छोड़ कर बाहर रहना।
(८) गिल्टियों का आपरेशन करवा देना।
(३) नीम की पत्ती जलाना और सुलगाना।
(४) डाक्टर की दी हुई दवा का प्रयोग करना
(५) मरीज़ को खुली हवा में रखना।

(२) **हैज़ा या कालरा**—यह भी एक महाभयंकर बीमारी है। इसका प्रकोप भी अचानक और शीघ्रता से होता है। यह बीमारी खान-पान से ज्यादा फैलती है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

इसे भी गाँव वाले 'हैजा' या 'धाधा' माई का प्रकोप समझते हैं। वैसे तो हैजे के कीटाणु हमेशा शरीर के अन्दर मौजूद रहते हैं पर वे इतने निर्बल रहते हैं कि किसी प्रकार का नुकसान नहीं पहुँचा पाते, पर यदि कहीं तनिक भी व्यतिक्रम हुआ तो वे बड़े प्रबल हो जाते हैं, और फौरन ही दस्त और क़य पैदा कर देते हैं। बाहर से भी कीड़े आ जाते हैं और हैजा पैदा कर देते हैं। सड़ी गली चीज खाने से, गंदा पानी पीने से या ऐसी चीजें पेट के अन्दर जाने से जो खुली रक्खी हों और मक्खियाँ उड़-उड़ कर उसपर बैठती हों, हैजा पैदा हो जाता है। यह बीमारी भी कीटाणुओं द्वारा फैलती है। इसके कीड़े बड़ी तेजी से अधिक संख्या में बढ़ते हैं। कुछ ही घंटों में हैजे के कीड़े अवसर पाकर सारे शरीर में फैल जाते हैं। सारा खून पानी होने लगता है और उपचार न हो पाने पर मरीज़ मर जाता है।

पहिचान—(१) क़य और दस्त होना क़य और दस्त का रंग धोये हुये चावल के पानी के समान होता है।

(२) शरीर में ऐंठन हाथ और पैर में ऐठन तथा मरोड़

(३) नाखून नीले तथा काले पड़ जाना।

(४) आँखें भीतर की ओर घुस जाना।

(५) पेशाब का बन्द हो जाना।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(६) शरीर के तापक्रम का घट जाना।

बचने के उपाय—

(१) हैज़ा की टीका फौरन लगवा लेना।

(२) हैजे वाले स्थान पर न तो कुछ खाना और न कुछ पीना।

(३) हमेशा पानी में कपूर डाल कर पीना और रुमाल में रख कर सूँघते रहना।

(४) कुओं में लाल दवा या ब्लीचिंग पाउडर डाल देना।

(५) न तो अधिक खाना और न खाली पेट रहना।

(६) खाना हमेशा ताजा और गर्म हो, मक्खियाँ उसपर न बैठने पायें।

(७) मर्ज से कभी भय न खाना—डरने वाले को अक्सर हैजा हो जाता है।

(८) मरीज़ को घर के अकेले कमरे में रखना और हर एक का उसके पास न जाना-हैजे से बचाता है।

(९) पानी उबाल कर पीना-ऐसी खट्टी चीज़े जैसे दही, मट्ठा इत्यादि का प्रयोग बन्द कर देना।

(१०) घर में मरीज़ के इर्द-गिर्द फिनाइल और सफेदी वाला चूना बराबर डालते रहना।

(११) मरीज़ के क़य और दस्त को ज़मीन के नीचे

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

गड़वा देना और हमेशा फिनाइल से धुला देना।

(१२) न हैजे वाले गाँव में अधिक जाना और न तो उस गाँव के व्यक्ति को अनावश्यक अपने गाँव में आने देना।

उपचार—

(१) प्रत्येक कय और दस्त के बाद पांच बूंद अमृत-धारा या कालरा मिक्सचर पिला देना चाहिये।

(२) पानी हमेशा गर्म और लाल दवा डालकर पीना चाहिये।

(३) पेशाब रुक जाने पर नाभी पर कलमी शोरा पानी के साथ लगा देना चाहिये। इससे पेशाब खुल जाती है।

(४) डाक्टर को बुला कर दवा कराना चाहिये। जो कुछ वह उचित समझे करेंगे!

(५) हैजे का संदेह होने पर, फौरन कालरा मिक्सचर या अमृतधारा पिलाना चाहिए।

(६) गावों में ये चीज़ें यदि न मिल पायें, तो प्याज का अर्क गार गार कर डाक्टर के आने तक पिलाते रहना चाहिये। शरीर पर प्याज का अर्क लगा भी देना चाहिये।

(७) पीने के लिये पानी कम देना चाहिये।

(८) डाक्टर का उपचार अन्तिम है। इसकी दवा

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.
में देरी बिल्कुल न करना चाहिये, क्योंकि मर्ज़ बड़ी तेजी से बढ़ता है और उपचार न होने पर मृत्यु बड़ी जल्दी हो जाती है।

(३) **चेचक**—चेचक एक महा भयंकर और गंदी बीमारी है। चेचक के भी कीटाणु होते हैं और उन्हीं के द्वारा यह बीमारी फैलती है। चेचक दो प्रकार की होती है। एक को छोटी (चिकेन पाक्स) और दूसरी बड़ी चेचक या (स्माल पाक्स) कहते हैं। दोनों में पहले तेज़ बुखार आता है। यह ज्वर तीन से लेकर पाँच दिन तक रहता है। इसके बाद चेचक दिखाई पड़ती है चेचक निकल आने पर ज्वर कुछ कम हो जाता है। यदि व्यतिक्रम हो गया तो बुखार बिगड़ कर मियादी बुखार का रूप धारण कर लेता है और कभी-कभी निमोनिया भी हो जाता है जो मरीज़ के लिये घातक हो जाता है। यह बीमारी अधिकतर गर्मियों में आती है और छूत द्वारा फैलती जाती है। गावों में इसी को 'शीतला' भी कहते हैं और इसे 'देवी का निकास' समझ कर इसकी पूजा करते हैं। गाँव वाले चेचक के टीके में कम विश्वास करते हैं। मरीज़ पर फूल पान चढ़ाते हैं, घरों की लिपाई पुताई भी करते हैं। खैर सफ़ाई तो बहुत ही ठीक है, पर इस गंदी बीमारी को 'देवी' और 'शीतला माई' समझना कोरी मूर्खता है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

गाइड्स को चाहिये कि प्राथमिक चिकित्सक के रूप में गाँव वालों को समझायें, खास तौर से महिलाओं को, कि चेचक एक गंदी बीमारी है। असावधानी करने से मरीज खतरे में पड़ जाता है और परिवार के अन्य सदस्य भी बीमार हो जाते हैं। चेचक का टीका लगवाना इस बीमारी की सबसे बड़ी रोक-थाम है। चेचक के बाद सारा शरीर खराब जाता है। छोटी चेचक के दाग़ शरीर पर नहीं पड़ते, पर बड़ी चेचक के दाग़ तो सारे शरीर पर पड़ जाते हैं। दाग़ बड़े भद्दे लगते हैं और शरीर की रौनक जाती रहती है। यह बीमारी गाय, बैल या भैंस इत्यादि को भी हो जाती है। गाय या बैल की चेचक के कीटाणु इतने शक्तिशाली नहीं होते जितने आदमी की चेचक के होते हैं, इन्हीं पशुओं के कीटाणु वैज्ञानिक ढंग से इकट्ठा कर लिये जाते हैं और टीका लगाकर हमारे शरीर में पहुँचा दिये जाते हैं। हमारे जिस्म के शक्तिशाली रक्षक कीटाणु उनको मार डालते हैं और इस प्रकार उनका एक ऐसा विष तैयार हो जाता है जो चेचक के कीटाणुओं का सर्व नाशक होता है। यह विष शरीर में खून के साथ दौरा किया करता है। यदि बाहर से चेचक के कीटाणु कहीं खून में पहुँच गये, तो वे इस विष के कारण पहुँचते ही मर जाते हैं। इत्तिफ़ाक़ से अगर चेचक निकल भी आई तो उसका कोई खास असर

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

नहीं हो पाता। टीके का प्रभाव लगभग पाँच वर्ष के बाद समाप्त हो जाता है। इसलिये प्रत्येक पाँचवें वर्ष टीका अवश्य लगवा लेना चाहिये। जिसके एक बार बड़ी चेचक निकल चुकी हो फिर उसके दुबारा निकलने का डर नहीं रह जाता, क्योंकि ज़हर खून में रह जाता है और चेचक के कीटाणु पहुँचते ही मर जाते हैं। इसलिए जिसके एक बार बड़ी चेचक निकल चुकी हो, टीका लगवाने की कोई खास ज़रूरत नहीं रह जाती। सफाई इस बीमारी में बहुत ज़रूरी है।

पहिचान—

(१) तीन चार रोज तक लगभग समान रूप से तेज ज्वर रहना।

(२) दूसरे दिन के बाद मुँह का रंग कुछ लाल हो जाना।

(३) तीसरे या चौथे दिन शरीर के कोमल स्थानों पर दाने दिखाई पड़ना। छोटी चेचक में दाने छोटे होते हैं और बड़ी चेचक में दाने बड़े।

(४) बड़ी चेचक के दानों में पीप आने लगती है। छोटी चेचक के दाने दो दिन के बाद अपने आप सूख जाते हैं। सूख कर उनपर पिन के नोक के बराबर काले दाग़ पड़ जाते हैं जो थोड़े ही समय में मिट जाते हैं।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(५) पीप आ जाने पर बड़ी सावधानी रखनी चाहिये। यही सबसे खतरनाक दशा है।

उपचार—

(१) यदि संभव हो छूत की बीमारियों वाले अस्पताल में मरीज को दाखिल करा देना चाहिये।

(२) बीमारी आने के पहले ही से टीका लगवा लेना चाहिये।

(३) जहाँ बीमारी हो वहां जाना न चाहिये। यह बीमारी छूत द्वारा ही बढ़ती और फैलती है।

(४) मरीज के कपड़े इत्यादि सब जला देना चाहिये।

(५) मरीज को यदि घर ही में रखना है तो किसी एक अलग कमरे में रक्खा जाये, जहाँ पर हर एक आदमी न जाये। सेवा करने वाला अपने कपड़े इत्यादि वहीं बदल कर तब घर आये और यदि घर में न आये तो बड़ा अच्छा हो।

(६) मरीज का बुखार बिगड़ने से रोकना चाहिये। यानी खाने पीने की व्यवस्था में किसी प्रकार की गड़बड़ी न होने पाये। जैसा डाक्टर कहे उसी के अनुसार दवा और भोजन इत्यादि का प्रबन्ध करना चाहिये। कभी-कभी चेचक के बाद निमोनिया, मियादी बुखार या पेट की अन्य

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं । इनसे सावधान रहना चाहिये ।

(७) दवा के लिये केवल डाक्टर की सलाह लेना चाहिये ।

मलेरिया—मलेरिया भी बड़ी खतरनाक बीमारी है। गो कि इससे इतनी मौतें नहीं होतीं जितनी की ऊपर लिखी हुई तीन बीमारियों से, पर यह शरीर को इतना निर्बल बना देती है कि जीना ही बेकार हो जाता है। मलेरिया गीले और नम स्थानों पर अधिक होता है । यह बीमारी मच्छरों द्वारा फैलती है । एनाफिलीस किस्म का मच्छर, काट कर मलेरिया के कीटाणु मनुष्य के शरीर में प्रविष्ट कर देता है । ये कीटाणु शरीर में जाकर तेज बुखार पैदा कर देते हैं । मलेरिया कोई छूत की बीमारी नहीं है । यह मच्छरों इत्यादि के काटने ही से फैलती है; पर यदि आदमी एक बार भी मलेरिया से पीड़ित हो गया तो उसका जहर शरीर में हमेशा बना रहता है ।

मलेरिया में कभी-कभी बुखार दो-दो, तीन-तीन दिन के बाद भी आता है । इसे 'अतरा' बुखार कहते हैं । ऐसे ज्वर में पहले जाड़ा अधिक होता है । शरीर काँपने लगता है और फिर तेज बुखार हो जाता है ।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

पहचान—

(१) जाड़ा देकर बुखार आना—शरीर काँपने लगना।

(२) कभी-कभी बुखार अतरा देकर आना।

(३) बुखार या जाड़ा अचानक आता है और यकायक उतर भी जाता है।

(४) अड़ोस-पड़ोस में गन्दे पानी के स्थानों का होना। गन्दे स्थानों पर जहाँ पानी इकट्ठा होगा वहाँ मच्छर अधिक होंगे। मच्छर के होने से अंदाज लगाया जा सकता है कि बुखार मलेरिया का ही होगा।

उपचार या बचने का उपाय—

(१) ऐसे स्थानों को नष्ट कर देना जहाँ पर मच्छर अंडे दे सकते हैं और इस प्रकार उनकी वृद्धि हो सकती है।

(२) यदि स्थानों का नष्ट करना संभव न हो तो हफ्ते में दो बार मिट्टी का तेल छिड़क देना चाहिये। मिट्टी के तेल में यह खूबी होती है कि जल्दी से पानी की सतह पर फैल जाता है। तेल फैलकर हवा को पानी तक पहुँचने से रोक लेता है जिससे कि मच्छर अंडे नहीं दे पाते और यदि अंडे दे भी देते हैं तो वे नष्ट हो जाते हैं क्योंकि जीवित रहने के लिए हवा नहीं पाते। तेल की बदबू से उनके खाने मच्छर वैसे भी भग जाते हैं और तेल के कारण

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

की चीजें भी बदबू करने लगती हैं।

(३) हमेशा मसहरी या मच्छरदानी का प्रयोग करना।

(४) मलेरिया के दिनों में नित्य 'कुनीन मिक्सचर' या कुनीन की टिकिया का प्रयोग करना।

(५) सिनकोना भी मलेरिया के लिये रामबाण औषधि है।

(६) जाड़ा देकर बुखार आने पर कभी-कभी लोग जाड़ा लगने के आधा घंटा पहले, गाय का घी गर्म करके पी लेते हैं। जाड़े का समय बदल जाने पर मलेरिया दूर हो जाता है।

(७) कुनैन, सिनकोना, एग्यूमिक्सचर इत्यादि मलेरिया की सर्वोत्तम दवा है, पर डाक्टर की राय सर्वोपरि है।

(५) **खुजली**—खुजली चमड़े की बीमारी है। इसकी गिनती चर्मरोगों में की जाती है। यह भी एक गंदी बीमारी है और गंदगी ही से पैदा होती है खुजली छुआछूत से ही फैलती है। इसके भी कीटाणु होते हैं। जो कपड़े, इत्यादि से दूसरों तक पहुँच जाते हैं और यह बीमारी दूसरों के भी पैदा कर देते हैं। स्कूलों में लड़कियों को यह बीमारी अक्सर हो जाती है। इस मर्ज में खुजली बहुत होती है। खुजलाते खुजलाते खून भी निकल आता है और बाद को

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

बड़ी जलन होती है। खुजलाते समय वह मज़ा आता है कि मानों स्वर्ग मिल गया हो। बच्चे खूब खुजलाते हैं। बड़े-बूढ़े भी यदि इस मर्ज से पीड़ित हो गये तो खुजलाने से चूकते नहीं। कहावत भी मशहूर है कि—

जो सुख मिले खाज खुजलाये।
वो सुख मिले न सम्पति पाये॥

खाज या खुजली दो प्रकार की होती है। एक तो ऐसी होती है कि खुजली वाले स्थान पर सरसों के बराबर दाने पड़ जाते हैं। खुजलाने पर ये दाने कभी-कभी फूट से जाते हैं और उनमें से पानी बहने लगता है। यह पानी जहाँ कहीं भी लग जाता है, वहीं खुजली पैदा हो जाती है और फिर धीरे-धीरे यह सारे शरीर में फैल जाती है। दूसरी खुजली इससे भयानक होती है। दाने पड़ कर पक जाते हैं। उनमें पीप आ जाती है और खुजलाने पर धीरे-धीरे घाव हो जाता है। यह रूप बड़ा कष्टदायी होता है। उसमें बड़ी जलन होती है और आदमी का चलना फिरना दूभर हो जाता है। ऐसा ज्यादा तर देखा गया है कि खुजली नवम्बर से शुरू होती है और इसका समय जुलाई तक रहता है। देहातों में यह प्रचलित है कि—

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

का करै गन्धक, हरतार।
आवे कातिक जाय आषाढ़ ॥

खुजली ज्यादातर पुट्ठों पर से शुरू होती है। पुट्ठों पर छोटे-छोटे दाने पड़ने लगते हैं और खुजलाहट शुरू हो जाती है। इसके बाद हाथ की उँगलियों के बीच दाने पड़ने लगती है। यहीं से फिर शरीर के अन्य स्थानों पर फैलती है।

पहचान—

(१) खुजली शुरू हो जाना।

(२) सरसों के बराबर पुट्ठों इत्यादि पर दाने पड़ जाना।

(३) खुजलाते समय पानी निकलने लगना और बड़ा प्रिय लगना।

(४) खुजलाहट खत्म होने पर जलन पैदा होना।

(५) खुजलाहट पुट्ठों पर या पहले उँगलियों के बीच में शुरू होना।

(६) बढ़ जाने पर पीप आ जाना और घाव भी हो जाना।

उपचार—

(१) किसी खुजली वाली बालिका के सन्निकट न जाना।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(२) उसके कपड़ों इत्यादि को न छूना और न पहनना।

(३) डाक्टर से राय लेकर फौरन दवा शुरू कर देना।

(४) कभी-कभी जुलाब ले लेने से भी लाभ हो जाता है। जुलाब के लिये अस्पताल से साफ़ बना हुआ 'कैस्टर आयल' लेना चाहिये। जुलाब की बनी गोलियाँ भी हकीमों के यहाँ मिल जाती हैं। कभी-कभी अञ्जीर सिरके में डिबो कर खा लेने से भी हल्का जुलाब हो जाता है।

(५) गन्धक और तूतिया पीस कर ग्रीस में मिलाकर लगाने से भी खुजली जाती रहती है।

(६) गन्धक और हरतार नारियल के तेल में मिलाकर लगाया जाता है।

(७) 'मुन्डी' के अर्क को पीने से भी खुजली जाती रहती है।

(६) **लू लग जाना**—हमारे प्रान्त में लू अधिकतर मई और जून में चलती है। तेज़ गर्मी के कारण जमीन सूख जाती है। हवा में नमी बिल्कुल नहीं रह जाती ज्यों ज्यों दिन की गर्मी बढ़ती जाती है त्यों-त्यों तेज़ और गर्म हवा का बहना बढ़ता जाता है। इसी को 'लू' कहते हैं। इस हवा में इतनी गर्मी होती है कि जो भी पड़ जाये वह

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

सूख सा जाता है। उसका ताप-क्रम बढ़ जाता है। कभी-कभी तो उपचार के पहले ही मृत्यु हो जाती है। 'लू' का प्रकोप उत्तर प्रदेश में अधिक पाया जाता है। भारत के अन्य प्रान्तों में 'लू' इतनी प्रबल और तेज़ नहीं चलती। राजपुताने का भाग भी 'लू' के लिये बड़ा खतरनाक है। अन्य प्रान्तों में इतना भय नहीं है। पानी बरसते ही 'लू' का चलना बन्द हो जाता है। इस 'लू' में तो कभी बड़े-बड़े पेड़ तक सूख जाते हैं।

पहिचान—

(१) तापक्रम बहुत बढ़ जाना।

(२) गला सूखने लगना।

(३) प्यास का अधिक लगना।

(४) शरीर में ऐंठन होना।

(५) ज़्यादा प्रभाव हो जाने पर बेहोशी भी हो जाना।

उपचार तथा बचने का उपाय—

(१) लू के दिनों में घर से बाहर निकलते समय पानी में थोड़ा सा नमक घोल कर पी लेना।

(२) पानी से हमेशा पेट भरा रखना।

(३) 'लू' के दिनों में हमेशा मोटे कपड़े पहनना और

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

यदि हो सके तो एक पतली ऊनी बनियायन कपड़े के नीचे पहन लेना।

(४) 'लू' लग जाने पर फौरन डाक्टर का इलाज करना।

(५) कभी-कभी प्याज़ का अर्क शरीर पर मालिश करा लेने से 'लू' का असर जाता रहता है। लोग घर से बाहर जाते समय एक प्याज की गांठ जेब में रख लेते हैं।

(६) ऐसा देखा गया है कि 'लू' लगजाने पर आम भून कर उसका पानी पीने से बड़ा लाभ होता हैं। भुने आम को पानी में मींज डालना चाहिये। उसमें नमक और भून कर पिसा हुआ जीरा मिला देना चाहिये। इसके पीने से 'लू' का प्रकोप या तो जाता रहता है और या तो कम हो जाता है। प्याज का रस भी पी लेना चाहिये।

(७) देहातों में लोग 'लू' लगने पर छोटी सफेद ज्वार पीसकर लेप कर देते हैं। इससे भी शरीर का तापक्रम कम हो जाता है। अक्सर गाँव वाले चने की पत्ती सुखा कर रक्खे रहते हैं। जब किसी को 'लू' लगी तो उसी पत्ती को पानी में भिगो कर नमक मिला कर छानकर पीते हैं। इससे भी बड़ा लाभ होता है। पर मर्ज पेचीदा हो जाने पर हमेशा डाक्टर की ही राय लेना चाहिये।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(७) **बिजली का 'शाक' लग जाना**—इस युग में बिजली भी प्राण घातक हो रही है और, इसका तार छू जाना भी एक खतरनाक रोग हो गया है। शहरों में तो शायद ही कोई ऐसा घर हो जहाँ बिजली न हो। रोज सुनने में आता है कि अमुक स्थान पर किसी को बिजली का 'शाक' लग गया और वह मर गया। बिजली का प्रचार दिन-दिन बढ़ता ही जा रहा है। अब तो गाँव में भी बिजली पहुँच गई और जहाँ नहीं पहुँची है शीघ्र ही पहुँच जायगी। इसलिए प्रत्येक गाइड को जानना चाहिए कि बिजली के 'शाक' से किस प्रकार बचा जाये और किस प्रकार इस 'मर्ज़' से पीड़ित व्यक्ति की सहायता की जाये बिजली का तार और उससे लगा हुआ व्यक्ति दोनों समान रूप से खतरनाक है। यह न समझना चाहिए कि तार ही में बिजली है। उस आदमी के शरीर में भी वैसे बिजली मौजूद है जैसे उससे छुये हुये तार में। इस-लिये मरीज का प्राथमिक सरल नहीं है। बिजली के दोष और गुण को जानना प्रत्येक गाइड के लिये ज़रूरी है। बिजली किसी भी धातु वाली चीज मे बड़ी तेजी से प्रवेश कर जाती है। यदि मरीज का सावधानी से न छुआ जायेगा, तो उपचार करने वाली स्वयं खतरे में पड़ जायेगी। उपचार करते समय हमेशा पैर में रबर के

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

जूते पहन लेना चाहिए। हाथों में, यदि मिल जाये, तो रबर के दस्ताने पहन लेना चाहिए। नीचे उपचार के तरीके पर विशेष प्रकाश डाला गया है।

पहचानः—

(१) बेहोशी आ जाना।

(२) सांस का बन्द होने लगना।

(३) शरीर का रंग काला पड़ जाना।

(४) मरीज का किसी बिजली के तार से छुआ होना या उसके नजदीक पड़ा होना।

उपचार तथा बचने के उपाय—

(१) फौरन डाक्टर बुला भेजना चाहिये।

(२) बिजली की 'स्विच' तुरन्त बन्द कर देना।

यदि 'स्विच' दूर है तो मरीज को तार से दूर हटाना। हटाने के लिए किसी ऐसी चीज का प्रयोग करना चाहिए जिससे बिजली प्रविष्ट न कर पाये। जैसे, सूखी लकड़ी, सूखा कागज, रबर का टुकड़ा या सूखे बाँस की लाठी इत्यादि। सूखे कपड़े का भी प्रयोग किया जा सकता है। कांच द्वारा भी तार को दूर हटाया जा सकता है।

(३) बेहोश हो जाने पर यदि सांस बन्द हो रही हो तो फौरन बनावटी सांस देने का प्रबन्ध करना।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(४) घाव पर सोडा वाईकारबोनेट कपड़े में भिगो कर रख देना चाहिए। यदि सोडा वाईकारवोनेट न मिल सके तो नारियल या रेड़ी का तेल भिगो कर रख देना चाहिये।

(५) उपचार करते समय हमेशा पैर में रबर के जूते पहने रहना चाहिए। हाथ में रबर के दस्ताने भी यदि मिल सके तो पहन लेना चाहिये।

दुर्घटनाओं में उपचार

(१) **आग लग जाना**—आग लगने के अनेकों कारण हो सकते है, पर सब में लापरवाही का अंश मौजूद रहता है। दियासलाई जलाकर जलती हुई कभी न फेकना चाहिए। फेकने के लिये भी एक निश्चित स्थान होना चाहिये। इधर उधर फेक देने से दियासलाई न जाने कहां जाकर गिरे। यदि कहीं कागज या कपड़े पर गिर पड़ी तो फौरन ही आग लग जायगी। तनिक लापरवाही से न जाने कितना नुकसान भुगतना पड़ जाता है। कभी-कभी तो घर का घर स्वाहा हो जाता है। लालटेन लापरवाही से टांग दिया संयोग से लालटेन भभक पड़ी। ऊपर या बगल में रक्खी, रूई कागज या कपड़े में आग लग गई। यहीं से आग घर भर में आग फैल गई यह सब लापरवाही का नतीजा है। कभी-कभी बीड़ी या

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

सिगरेट इत्यादि से भी आग लग जाती हैं। लोगो की आदत होती है कि बीड़ी या सिगरेट का छोटा सा बचा हुआ भाग पीने के बाद जलता हुआ लापरवाही से जहाँ कहीं भी फेंक देते हैं। इस तरह फेंके हुए टुकड़ों से अनेक स्थानों पर आग लगते हुये सुना गया है। एक तो बीड़ी या सिगरेट का पीना ही ठीक नहीं, और पिया भी जाये तो बचे टुकड़े को बिना बुझाये हुये कभी भी न फेंकना चाहिए अगर इस ओर लोग सतर्क हो जायें तो प्रतिवर्ष देश को न जाने कितनी हानि से बचाया जा सकता है।

आग लग जाने पर गाइड्स को बड़ी सावधानी और सतर्कता से काम करना चाहिये। ऐसे कार्यों में एक मिनट की भी लापरवाही और गड़बड़ी बने बनाये काम पर पानी फेर देती है। गाइड्स को चाहिये कि जैसे ही उनका दल आग बुझाने के लिये कहीं पहुँचे, वे फौरन दो टोलियों में बट जायें। दोनो टोलियाँ लाइन में आमने-सामने आग लगे स्थान से लेकर जल तक खड़ी हो जायें। एक लाइन सिर्फ जल से भरे हुये घड़े या वाल्टियां आग लगे स्थान तक पहुँचायेगी और दूसरी लाइन सिर्फ खाली बर्तन जल तक पहुँचाने का प्रबन्ध करेगी। लड़कियों को अपने स्थान से हटने की ज़रूरत नहीं, बल्कि घड़े या बाल्टियों को अपने बगल वाली

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

गाइड को सावधानी से बढ़ाती जायें। इस प्रकार पानी से भरा पात्र आग लगे स्थान तक आसानी और तेज़ी से पहुँच जायेगा। इसी प्रकार घड़े जो खाली हो गये हैं दूसरी लाइन द्वारा जल के स्थान तक पहुँचाये जा सकते हैं। गाइड्स को चाहिये कि गाँव वालों या और अन्य मदद करने वालों से भी इसी प्रकार मदद लें। इस प्रकार आग जल्दी काबू में आ जाती है।

आग बुझाते समय हवा का भी ध्यान रखना चाहिये। हवा के रुख में पड़ने वाले मकान के भाग को सबसे पहले उलट दो जिससे कि आग आगे न बढ़ सके। बुझाने के लिये भी चाहिये कि पानी हवा के रुख से डाला जाये। पानी डालने वालों को चाहिये कि मुँह और नाक पर भीगा हुआ कपड़ा बांध रक्खे। जलते हुये स्थान से मरीज़ों को निकालने में भी बड़ी सावधानी दिखाना चाहिये। साड़ियाँ पहन कर आग लगे स्थान पर जाना ही न चाहिये। जहाँ तक हो कपड़े चुस्त हों। पैरो में जूते हल्के और रबर के हों। धुंये से बचने के लिये हमेशा रेंग कर जाना चाहिये और मरीज़ को भी घसीट कर ही लाना चाहिये। धुआँ हमेशा ऊपर को उठता है। खड़े होकर आने-जाने से दम घुट जाने का भय रहता है। जितना ही ज़मीन से छू कर चलने की कोशिश की जायेगी, उतना

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

ही धुआं का प्रभाव कम होगा। ज़मीन से आठ इंच उंचाई तक तो धुआं रहता ही नहीं। आगे लगे मकान में रक्षार्थ घुसने के लिये ऊनी वस्त्र या कम्बल इत्यादि लपेट कर घुसना अच्छा होता है क्योंकि ऊनी कपड़ों में आग सूती या रेशमी कपड़ों से देर में लगती है।

कभी-कभी आग कपड़े में भी लग जाती है। बच्चे और स्त्रियां इसका शिकार अधिक होती हैं। स्त्रियों के कपड़े ढीले-ढाले होने से चिमनी या मोमबत्ती से जल उठते हैं। बच्चे अपनी लापरवाही और अज्ञानता के कारण अपने कपड़ों में आग लगा लेते हैं। ऐसे अवसरों पर भगना ना चाहिये। भगने से आग और बढ़ जाती है। उन्हे फौरन लेट जाना चाहिये। लेटते समय जलता हुआ भाग ऊपर हो जिससे कि बाकी भाग में आग न लग सके। यदि बच्चा है तो कमीज़ या फ्राक को गले से फौरन फाड़कर शरीर से अलग कर दो। यदि आग समूचे कपड़े में लग चुकी हो फौरन कम्बल या चेस्टर इत्यादि से मरीज़ को लपेट दो और उसे ज़मीन पर लिटा कर वेलन की तरह लुढ़कियाँ लगा दो। इस प्रकार आग बुझ जायेगी। स्त्रियों को भी चाहिये कि आग लग जाने पर इधर-उधर भागे नहीं। सतर्कता से अपने कपड़े उतार फेकने की कोशिश करें। आग काबू के बाहर होने पर

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

फौरन जमीन पर लेट कर लुढ़कियाँ लगाने लगें। यदि कोई गाइड मौजूद हो तो फौरन चाहिये कि कम्बल इत्यादि से मरीज़ को फौरन ढक दें।

घर के भीतर से मरीज़ को निकालने के लिये गाइड्स को चाहिये कि चुस्त कपड़े पहन कर और मुँह तथा नाक पर भीगे कपड़े लगाकर लेटे-लेटे घर में घुस जायें। मरीज के हाथों को कलाई से बाँध दें। फिर बच्चे हाथों को अपने गले में डाल कर मरीज को नीचे रख कर गुठने और हाथों के बल रेंगते हुये उसे घसीट लायें। यदि यह कार्य उनकी शक्ति के बाहर हो तो गाइड्स के वजाय किसी स्काउट को यह कार्य करना चाहिये।

जल जाने पर मरीज को बड़ा सदमा और कष्ट होता है। प्राथमिक चिकित्सक का यह पहला कार्य है कि मरीज को इस महान् कष्ट से बचाने की कोशिश करे। जले हुये स्थानों पर 'सोडा वाई कारवोनेट' पानी में घोलकर और कपड़े में भिगो कर रक्खें। यदि यह न मिल पाये तो अलसी या रेंड़ी का तेल कपड़े में भिगो कर रख दें। गाइड्स को चाहिये कि फौरन ही डाक्टर बुला भेजे डाक्टर के आने तक मरीज़ को कष्ट से बचाने की कोशिश करते रहना चाहिये। मरीज़ को कम्बल या रज़ाई से ढक देना चाहिये गले के कपड़े ढीले कर दो

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

और यदि पैर में जूते वगैरा हो, तो फौरन अहिस्ता से निकाल लो। निकालने में यदि कष्ट हो तो ऐंड़ी के पास जूते को फौरन काट दो। जले हुये स्थानों पर कुछ ऐसी चीजें लगाने का प्रबन्ध करना चाहिये जो आजमाई जा चुकी हो।

जैसे—(१) सोडा बाईकारबोनेट घोल कर लेप करना या कपड़े में भिगो कर जले हुए स्थानों पर रखना।

(२) चूने के पानी में अलसी का तेल फेंट कर लगाना।

(३) यदि कुछ न मिल सके तो 'आलू' पीस कर धीरे-धीरे लेप कर देना। आलू पीसते समय पानी न डालना चाहिये।

(४) रेड़ी का तेल या अलसी का तेल भी कपड़े में भिगों कर रक्खा जा सकता है।

डूबते हुये व्यक्ति को बचाने के लिए बड़ी सावधानी से कार्य करना चाहिये। घबरा जाने वाली गाइड तो मरीज बचाने के बजाय अपनी ही जान खतरे में डाल देती है। इसलिये यह कार्य केवल उन्हीं गाइड्स को करना चाहिये, जो बहुत ही दृढ़ हों, तैरना उनको खूब आता हो। अगर ऊपर लिखे गुण किसी गाइड में न हों

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

तो उन्हें कदापि पानी में कूद कर किसी डूबते को बचाने की कोशिश न करना चाहिये। वैसे तो सभी को चाहिये कि जब तक बाहर से रक्षा कर सके, पानी में कूद कर

डूबने से बचाना

बचाने की कोशिश न करना चाहिए। यदि रस्सी या बाँस इत्यादि पकड़ा कर मरीज निकाला जा सकता है तो पानी में कूदना न चाहिये।

पानी में कूदकर डूबते को बचाना गाइड्स की शक्ति के बाहर जरूर है, पर कुछ साहसी बलिकायें ऐसी होती हैं कि कठिन से कठिन कार्य से भी घबड़ाती नहीं। उनके अन्दर कूट-कूट कर साहस और हिम्मत भरी रहती है। वे तैरना भी खूब जानती हैं। डूबते को बचाने की सेवा

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

उन्हीं के लिये हैं। ऐसी गाइड्स जो तैरना जानती हैं, उनको चाहिये कि चित्त तैरना और खड़े-खड़े तैरना भी सीख लें। पानी में कूदते समय धारा का ध्यान अवश्य रखना चाहिये। गाइड्स को चाहिये कि अपनी शक्ति सब न खर्च कर दे बल्कि अपनी रक्षा का भी समुचित प्रबन्ध किये रहें। धारा के खिलाफ तैरकर मरीज को किनारे लाने की कोशिश न करें हमेशा धारा के साथ-साथ किनारे की ओर चलें। बचानेवालों को चाहिये कि मरीज का सर हमेशा जल के ऊपर रखने की कोशिश करें जिससे कि वह देख सके कि किनारे की ओर जा रहा है। ऐसा करने से उसकी घबड़ाहट कम हो जाती है और गाइड का कार्य सरल हो जाता है। मरीज हाथ पैर फेंकना कम कर देता है। बचाते समय ध्यान रखना चाहिये कि मरीज को अपने से दूर रक्खा जाये, क्योंकि घबड़ा कर वह बचाने वाले से लिपट जाता है और फिर अपनी ही जान खतरे में पड़ जाती है। यदि डूबने वाला अपने हाथ पैर चला सकता है तो कार्य बड़ा सरल हो जाता है। उसे धक्के मार मार कर किनारे की ओर लाया जा सकता है या मदद पहुँचने तक उसे डूबने से बचाया जा सकता है। मरीज के लिपट जाने पर छुड़ाने का सबसे सरल तरीका है कि पानी में डुबकी लगा ली जाय। इस प्रकार मरीज

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

छूट जाता है और उसकी मदद करने के लिये फिर खाली हो जाता है। यदि संभव हो तो गाइड्स को चाहिये कि तैरना सीखने के बाद लाइफ़वेल्ट जरूर खरीद लें। यह उनके लिये बहुत लाभदायक है।

पानी से निकालने के बाद की चिकित्सा

मरीज को पानी के बाहर निकालने के बाद भी बड़ा भारी काम बाकी रह जाता है। मरीज़ घबड़ाहट के कारण नाक और मुँह से काफी पानी भी पी लेता है। उसके पेट में इतना पानी पहुँच जाता है कि मरीज़ बेहोश हो जाता है। ऐसी दशा में यदि दाँत बैठ न गये हों तो उँगली डालकर गले के भीतर रुकी हुई चीजें बाहर निकाल लो। कभी-कभी (यदि मरीज़ साँस ले रहा हो) तो थोड़ा सर नीचा और पैर उठा देने पर पेट का पानी निकल जाता है और मरीज को आराम हो जाता है। पर बेहोशी में या साँस बन्द हो जाने पर ऐसा न करना चाहिये। उसे फौरन पेट के बल लिटा देना चाहिये। मुँह एक तरफ मोड़ दो जिससे कि नाक और मुँह में चोट न आ सके। पैरों को कुछ कपड़े या तकिया इत्यादि रखकर थोड़ा ऊँचा उठा दो। इसके बाद फौरन बनावटी साँस देना शुरू कर देना चाहिये। बनावटी साँस देने की विधि 'ध्रुवपद ज्ञान' नामक पुस्तक

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

में पहले ही बताया जा चुका है। बनावटी साँस देने की क्रिया तब तक जारी रखना चाहिये जब तक मरीज को पहले की तरह प्राकृतिक रूप से साँस न आने लगे। मरीज को कम्बल या रजाई से ढक देना चाहिये, क्योंकि पानी से निकलने के बाद मरीज का तापक्रम गिर जाता है। यदि संभव हो तो बोतलों में गर्म पानी भर कर मरीज की जांघों इत्यादि के बगल में रख देना चाहिये। मरीज जब घेरा में आ जाये तो गर्म चाय का कहवा इत्यादि पिला देना चाहिये। बनावटी साँस देते समय दूसरी गाइड को चाहिये कि मरीज के कपड़े इत्यादि ढीले कर दें। गले, कमर और गर्दन के कपड़े खोल दिये जायें, पर ध्यान रहे कि मरीज को किसी प्रकार का कष्ट न होने पाये।

कांच या शीशा खा लेने पर प्राथमिक चिकित्सा

कभी-कभी बच्चे गलती से कांच खा लेते हैं; या खेलते-खेलते निगल जाते हैं। बड़े-बूढ़े भी कभी-कभी कांच गलती से खा जाते हैं। मेहूँ के साथ कभी-कभी कांच पिस जाता है। कांच बड़ी खतरनाक चीज़ है। यह हज़म तो होता नहीं, पेट और मेदे की झिल्लियों को काट देता है। आदमी की जान खतरे में पड़ जाती है। कांच बड़ा खतरनाक होता है। कांच खाये हुये व्यक्ति को कभी

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

खाली 'कय' न कराना चाहिये। ऐसा करने से गला भी कट जाता है और सब पिसा हुआ कांच निकल भी नहीं पाता। मरीज़ को मोटी अधपकी रोटी खिला देना चाहिये। रोटी ज्यादा चबा कर न खाई जाये। रोटी पेट में जाकर कांच को इकट्ठा करने लगती है। सब कांच के कण उस रोटी में आ जाते हैं। लगभग दस या पन्द्रह मिनट के बाद मरीज़ को नमक घोलकर-पानी पिला दिया जाये। इस प्रकार उसे कय हो जायगी और सारा कांच रोटी के साथ लग कर बाहर आ जायेगा। पर गाइड्स को चाहिये उसकी सूचना डाक्टर को फौरन दे दे। डाक्टर ही इसके लिये सबसे अच्छा उपाय बता सकेगा। पखाना कराकर कांच निकालने से आतें खराब हो जाती हैं। डाक्टर की राय इसमें सर्वोपरि है।

तेज़ाब पी लेना

तेजाब पी लेने पर कभी कय कराने की बात न सोचना चाहिये। यदि डाक्टर राय दे तो और बात है, पर अपने आप कय करा कर तेजाब निकालने की कोशिश न करना चाहिये। ऐसा करने से मरीज का गला भी जल जाता है और उसका कष्ट बढ़ जाता है। चिन्हों द्वारा पता लगाना चाहिये कि मरीज ने कौन सा तेजाब

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

पिया है, इसके बाद मरीज को वही वस्तु पिलाई जाये जिससे पिया हुआ तेजाब प्रभाव शून्य हो जाये। 'क्षार' का प्रभाव 'लवण' से और लवण का प्रभाव 'क्षार' से समाप्त किया जा सकता है । इसमें डाक्टर की राय सर्वोपरि है ।

ज़हर खा लेने पर

जहर खा लेने पर गाइड्स को चाहिये कि फौरन डाक्टर को बुला भेजे, डाक्टर के आने तक मरीज को बेहोश होने से बचाया जाय । उसके सर पर ठंडे पानी की थैली रक्खी जाय (रबर की बनी हुई) । मुहँ सूखने न पाये । पानी से बराबर धोते रहना चाहिये । सांस बन्द होने पर फौरन बनावटी साँस देने का प्रबन्ध कर देना चाहिये । जब तक डाक्टर न आ जाये गाइड्स को चाहिये कि पता लगाती रहें कि मरीज ने किस प्रकार का जहर खाया है जिससे कि डाक्टर के आते ही उपचार शुरू हो जाये ।

जहर कोई जान बूझ कर नहीं खाता । हो सकता है कि कभी कोई खा ले, पर लाखों में एक । जान-बूझ कर जहर खाने वाले व्यक्ति से यदि होश में है तो पूछा भी जा सकता है कि उसने कौन सा जहर खाया है, पर जिसने

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

गलती से खा लिया हो, उसकी तो खोज ही करनी पड़ती है। पड़ी हुई शीशी या पुड़िया से पता चल सकता है। जो दवा मरीज पीता रहा हो उसके बग़ल दवा वाली शीशी की तरह रक्खी हुई दूसरी शीशी से पता लगाया जा सकता है कि उसने उसी शीशी की चीज न पिया हो इन गलतियों को दूर करने के लिये, शीशी पर हमेशा लेविल लगाकर दवा का नाम लिख देना चाहिये। यदि उन शीशियों में से कोई जहर हो तो उस पर 'जहर' लिख देना चाहिये। जहर का उपचार डाक्टर ही द्वारा कराना चाहिये। अनाड़ीपन से काम लेने पर खतरा और भी बढ़ जाने का भय रहता है।

पट्टी बांधना

चोट, मोच और हड्डियों के टूट जाने में फर्क होता है। चोट लग जाने से या तो खरोच के कारण चमड़ा छिल जाता है, और या तो चोट भीतर ही भीतर रह जाती है, खून नहीं निकल पाता। खून निकल जाने पर चोट लगे स्थान पर सूजन का भय कम रहता है, पर खून न निकलने पर चोट लगे स्थान पर सूजन हो जाती है। ऐसे अवसरों पर अधिकतर तिकोनी पट्टियाँ बाँधी जाती है। स्थान-स्थान पर बांधने के भिन्न-भिन्न

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

तरीके हैं। उनका जिक्र नीचे किया जाता है।

मोच आ जाने पर भी तिकोनी पट्टियाँ काम में लाई जाती हैं। पर मोच गम्भीर होने पर स्लिन्गस और खपच्चियों का भी प्रयोग किया जाता है। मोच आने पर सूजन हो जाती है। दर्द बढ़ जाता है हड्डियों के टूट जाने पर स्थित सबसे अधिक गम्भीर हो जाती है। बिना डाक्टर की सलाह से कोई काम जल्दी में आकर न करना चाहिये, क्योंकि इससे मरीज का कष्ट और भी बढ़ने का भय रहता है हड्डियों के टूट जाने पर तुरन्त सूजन हो जाती है। टूटे हुये स्थान को मरीज़ स्वयं हिला-डुला भी नहीं सकता। कष्ट और पीड़ा बहुत बढ़ जाती है। टूट जाने पर यदि हिलाया जाये तो हड्डियों से रगड़ने की सी आवाज़ भी पैदा होती है। पर यह सब बिना डाक्टर के प्राथमिक चिकित्सक को न करना चाहिये। गाइड्स का कर्त्तव्य है कि मरीज़ के कष्ट को बढ़ने से रोके रहें। टूटे हुये स्थान पर सेंक इत्यादि करती रहें जिससे कि खून जमने न पाये और दर्द भी न बढ़ने पाये। टूटे स्थान को उठाकर तकिये या और किसी मुलायम चीज़ पर रखकर उसको सेंक दें। डाक्टर को फौरन बुला भेजना चाहिये। चोट, मोच और टूटे स्थानों पर पट्टियाँ बांधने का तरीका नीचे दिया जाता है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

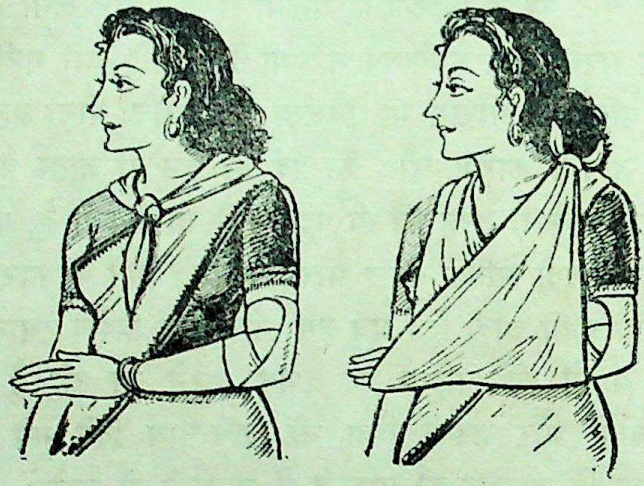
चोट

चोट पर पट्टी इसलिये बांधी जाती है कि गर्द या धूल चोट पर न पड़ने पाये, पट्टियों से चोट पर लगी हुई दवा अपने स्थान से खिसक नहीं पाती। कभी-कभी मरीज को पट्टियों से आराम भी मिलता है। स्थान थोड़ा बहुत दब जाने के कारण, चोट का दर्द भी कम हो जाता है। चोटों में किसी तरह की भी पट्टी बांधी जा सकती है, पर तिकोनी पट्टी अधिक सरल और उपयोगी होने के कारण ज्यादा बांधी जाती है। अब हम नीचे कुछ विशेष स्थानों पर बांधने की पट्टियों का वर्णन करने जा रहे हैं। उपयोगी और जरूरी चित्र भी साथ-साथ दिये गये हैं जिससे कि गाइड्स को समझने में आसानी हो जाये।

(१) **कोहनी की पट्टी**—कोहनी पर पट्टी बांधने के लिये खुली पट्टी को कोहनी पर इस प्रकार रक्खा जाये कि पट्टी का शीश मोटी बाहों पर पड़े, और आधार कोहनी के नीचे वाले भाग पर। आधार को थोड़ा सा लपेट लेना चाहिये। दोनों सिरों को अलग-अलग हाथों से पकड़ लेना चाहिये और कोहनी के अगले भाग से घुमा कर अँग्रेज़ी का आठ बनाते हुये मोटी बाहों पर शीरा के ऊपर बाँध देना चाहिये। बाद को शीश के फुचड़े को मोड़कर

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

कोहनी के पास पिनकर देना चाहिये। हाथ को आराम पहुँचाने के लिये 'छोटी आर्म स्लिंग' बनाकर लटका देना

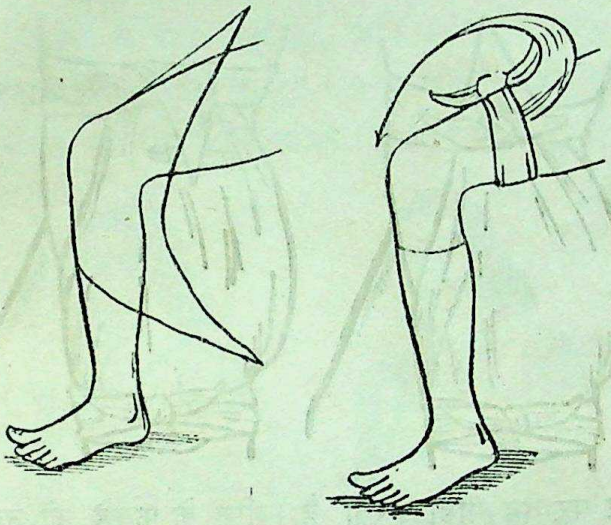


चाहिये। आर्म स्लिंग बनाना 'ध्रुवपद ज्ञान' में बताया जा चुका है।

(२) **घुटने की तिकोनी पट्टी**—पट्टी को इस प्रकार रखना चाहिये कि उसका शीश मोटी जाघों पर पड़े, और आधार टांग पर; घुटने से कुछ नीचे हो, आधार को थोड़ा सा लपेट कर, पट्टी के दोनों सिरों को घुटने के पीछे से ले जाकर, अंग्रेजी का आठ बनाते हुये, मोटी जांघ पर शीश के ऊपर बाँध दो। शीश के बढ़े हुये

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

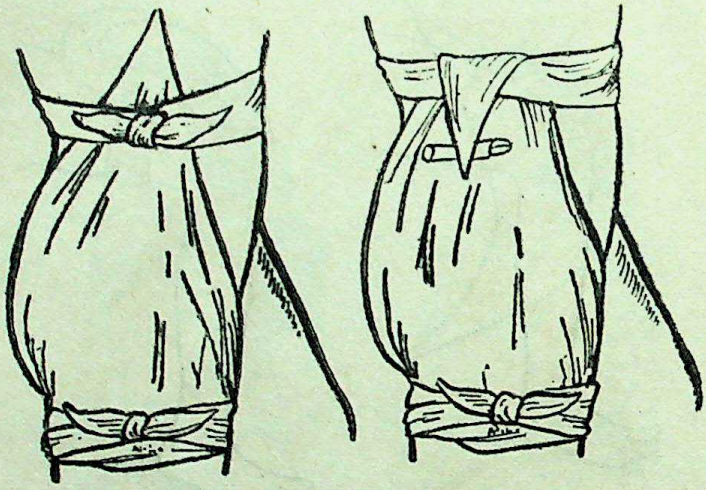
भाग को उलट कर घुटने पर सेफ्टीपिन से नत्थी कर दो।



(३) **कूल्हे पर तिकोनी पट्टी बांधना**—सबसे पहले कमर में एक पतली पट्टी बांध दी जाती है। एक सकड़ी पट्टी तैयार करके कमर में इस प्रकार बांधना चाहिये कि उसकी गांठ उसी कूल्हे के ऊपर हो जिसमें 'चोट लगी हो। इसके बाद दूसरी पट्टी लेकर उसका केन्द्र कूल्हे पर रक्खो और शीश ऊपर की ओर हो। थोड़ा सा आधार लपेटकर पट्टी के सिरों को जांघ के चारों ओर लपेट कर गांठ दे दो। गांठ बाहर की ओर होना चाहिये। शीश को

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

पकड़कर अहिस्ता से थोड़ा ऊपर की ओर खींच लो। ऐसा करने से पट्टी की सिकुड़न जाती रहती है वरना



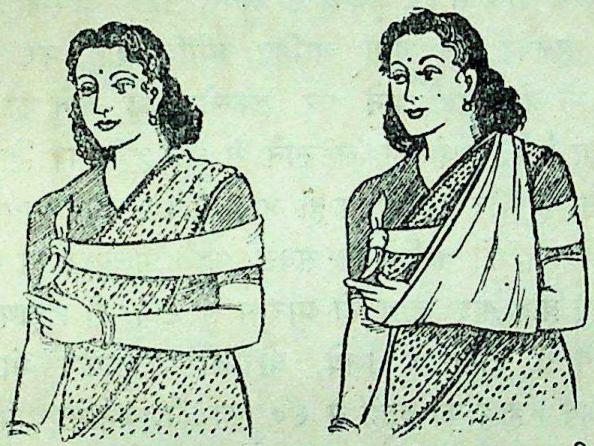
चोट पर वह गड़ा करती है। शीश के फुचड़े को उलट कर कहीं कूल्हे पर सेफ्टीपिन या सुई तागे से टांक दो।

(४) **कन्धे के पास बांह की हड्डी टूटना**—हम पहले ही बता चुके हैं कि प्राथमिक चिकित्सक टूटी हुई हड्डी से किसी प्रकार की छेड़छाड़ न करेगा। प्रथम चिकित्सा में सिर्फ इतना ही करना है कि मरीज का कष्ट और न बढ़ने पाये। जहाँ तक हो सके हड्डियों की स्थिति और खराब न होने पाये। हड्डियों को अपने स्थान पर लाने और टूटे भागों को मिलाने का काम डाक्टर करेगा।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

गाइड्स केवल पट्टी बांध कर मरीज को आराम पहुँचाने का काम करेंगी।

कन्धे के पास हड्डी टूट जाने पर पहले बांह का हिलना बन्द कर देना चाहिये। अगर बांह हिलती रहेगी तो मरीज को पीड़ा होती रहेगी। इसलिये एक पट्टी लेकर



उसकी चौड़ी पर्त्त वाली पट्टी बनाओ। उस पट्टी का बीचोबीच हिस्सा बांह पर टूटे स्थान से चार इन्च नीचे रक्खो। दोनों सिरों को अलग-अलग, एक पीठ पर से और दूसरा सीने पर से लेजाकर दूसरी बांह के नीचे बांध दो। इसकी गाँठ बांह के नीचे न हो वरना तकलीफ देगी। गाँठ थोड़ा सा सीने की ओर हो। पट्टी जरा कस कर बांधना चाहिये जिससे कि बांह हिल न

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

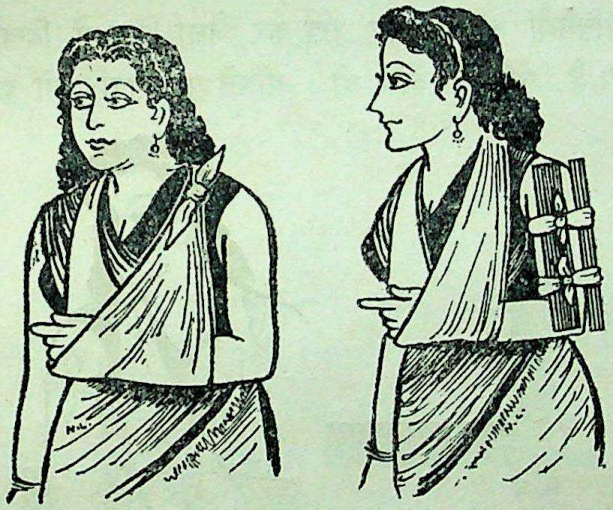
पाये। बांह शरीर से चिपटी हुई हो। अब दूसरी पट्टी लेकर छोटी गलपट्टी (स्माल आर्म स्लिंग) बांध दो। डाक्टर के आने तक के लिये इस प्रकार उसका कष्ट कुछ कम हो जायगा।

(५) **बाहों के बीच की हड्डी टूट जाना**—अगर हड्डी बांह के बीच से टूट गई है तो सबसे पहले हाथ के बोझ को हलका कर देना चाहिए, क्योंकि बांह पर जरा सा भी बोझ पड़ जाने पर तकलीफ बढ़ जाने का भय रहता है। हाथों को लटकाने से टूटी हड्डी पर खिचाव पड़ता है और दर्द अधिक हो जाता है। इसलिये प्राथमिक चिकित्सक को चाहिये कि सबसे पहले गलपट्टी या आर्म स्लिगं बांध कर हाथ को आराम से टांग दो। हाथ को स्लिगं से टांगने के लिये, धीरे-धीरे उठाकर मोड़ना चाहिये। हाथ को बाहों से ९० का कोण बनाना चाहिये। इसके बाद तीन खपच्चियाँ लेकर टूटे स्थान को हिलाने से बचाने के लिये बाँध देना चाहिये। एक खपच्ची बाँह के सामने, दूसरी बग़ल में पीछे की ओर, और तीसरी आगे की ओर इस प्रकार लगाओं कि टूटा स्थान खपच्चियों के बीच में पड़े। खपच्चियां सिर्फ इतनी ही बड़ी हों कि कन्धों से गाढों के ऊपर ही तक हो। अधिक बड़ी होने पर हाथ के मोड़ने में तकलीफ होगी। इन

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

तीनों खपच्चियों को दो पट्टियों से बांध दो। बांधते समय ध्यान रखना चहिये कि टूटा स्थान पट्टियों के बीच में हो। गांठें सामने की ओर हों वरना कष्ट देती हैं।

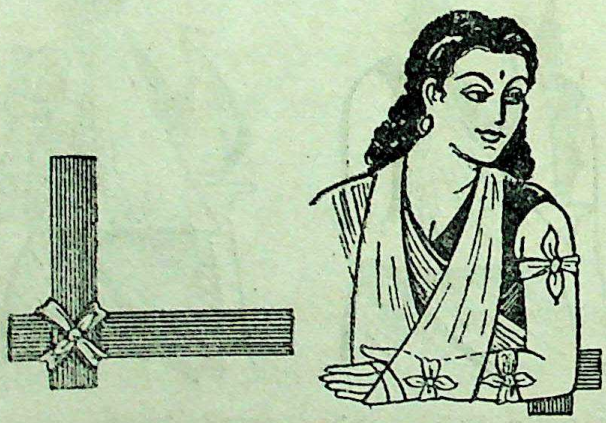
कभी-कभी समय पर खपच्चियाँ नहीं मिल पातीं यदि खपच्चियाँ न मिलें तो वैसे ही दो पट्टियों से टूटी



बाँह को बाँध देना चाहिये। पर पट्टियों की गांठ दूसरी बाँह की तरफ होना चाहिये। खपच्चियों के बजाय मोटी दफ्ती के टुकड़े या जूते के तल्ले इत्यादि को भी प्रयोग में लाया जा सकता है। गाइड्स को इसीलिये तीव्र बुद्धि वाला होना चाहिये।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(६) **कुहनी या कुहनी के ऊपर की हड्डी टूटना**—टूटी हुई कुहनी की पट्टी इस प्रकार बाँधी जाती है। पहले दो चौड़ी लकड़ी की खपच्चियाँ ले लो। एक खपच्ची इतनी बड़ी हो कि बगल के नीचे से कुहनी तक पहुँच सके और दूसरी इतनी लम्बी हो कि कुहनी से लेकर हाथ की उँगलियों तक पहुँच जाये। इन दोनों खपच्चियों को लम्बवत् रख कर जैसा चित्र में दिखाया गया है, पट्टी से बाँध दो। बाँधने पर खपच्चियों द्वारा



अंग्रेजी का यल (L) बन जाता है। इस बँधी खपच्ची को बगल के नीचे से लगाकर तीन स्थानों पर बाँध दो। एक गाँठ बाँह के बीच में, दूसरी कुहनी पर और तीसरी पट्टी उँगलियों पर बँधेगी। हाथ को आर्म स्लिंग से

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

लटका दो। बाँधते समय ध्यान रहना चाहिये कि हाथ हिलने न पाये। हाथ को आराम से किसी तकिये या अन्य मुलायम स्थान पर रख कर पट्टी बाँधना चाहिये।

(७) **हाथ की हड्डी टूटना**—कुहनी के नीचे वाले हाथ की हड्डी टूटने पर दो खपच्चियाँ बाँधना चाहिये। एक खपच्ची अन्दर की ओर और दूसरी बाहर की तरफ़—पहले हाथ को बाहों से समकोण बनाते हुये मोड़ लेना चाहिये, मोड़ते समय हथेली अन्दर की ओर और अँगूठा सर की तरफ उठा हुआ हो। दो उपच्चियाँ जो कुहनी से उँगलियों तक लम्बी हों, लेकर एक आगे और एक हाथ के पीछे रख कर पट्टियों द्वारा बाँध दो। एक पट्टी कुहनी से कुछ आगे तथा दूसरी कलाई के पास हथेली लेकर बाँधना चाहिये। कलाई के पास वाली पट्टी अंग्रेजी के आठ (8) की तरह बाँधती है। इस प्रकार खपच्ची बँध जाने पर हाथ को आर्मस्लिंग से लटका दो।

हंसली टूटने पर—हंसली की हड्डी टूट जाने पर सर टूटी हंसली की ओर झुक जाता है। ऐसी दशा में मरीज के कपड़े उतार देना चाहिये। बग़ल के नीचे एक कपड़े की मुलायम गद्दी रख दो। यह गद्दी लगभग चार इंच लम्बी और ढाई इंच मोटी होनी चाहिये। गद्दी लगा देने के

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

बाद हाथ को उठाकर 'सेंट जान स्लिंग' द्वारा टांग दो। हाथ इतना उठा देना चाहिये कि उँगलियाँ अच्छे कंधे की सीध में आ जायें। इसके बाद एक चौड़ी पट्टी द्वारा कुहनी को कस कर दूसरी तरफ गांठ दे दो। कुहनी को इतना कस देना चाहिये कि जख्मी कन्धा ऊपर की ओर उठ जाये। पर इतना न कसा जाय कि खून का दौरान ही बन्द हो जाय। ध्यान इस बात का रखना चाहिये कि कन्धा नीचे की ओर झुकने न पाये।

टूटी जाँघ पर पट्टी बाँधना—जिस प्रकार कुहनी की हड्डी तीन स्थानों से टूट सकती है, उसी प्रकार जाँघ की भी हड्डी तीन जगह से टूट सकती है। जाँघ की हड्डी कूल्हे पर, बीच में और गुठने के पास गिरने या चोट लगने पर टूट जाती है। जाँघ की हड्डी टूट जाने पर रोगी अपनी एड़ी को लेटे-लेटे नहीं उठा सकता। पंजे कुछ बाहर की ओर लटक जाते हैं और जाँघ पहले से कुछ छोटी पड़ जाती है।

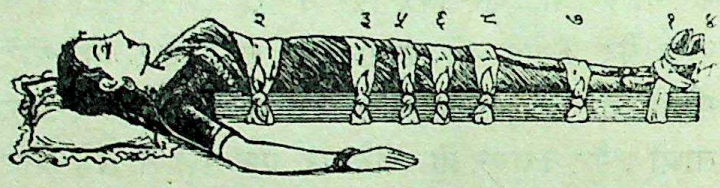
CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

प्राथमिक चिकित्सक-की आजमाने के लिये बार-बार पैर को हिलाये डुलाये नहीं। इससे रोगी को कष्ट होता है और हड्डियों की हालत पहले से और अधिक बिगड़ भी सकती है। पट्टी सबमें एक ही तरह बधेंगी।

पट्टी बाँधने के लिये पहले रोगी को समतल स्थान पर लिटा दो। इसके बाद दोनों पैरों को अगल बगल फैला कर एड़ियाँ मिला दो और पंजों को आकाश की ओर खड़ा कर दो। पंजा इधर-उधर गिरे न रहें। फिर टूटी जाँघ वाले पैर के पंजे को आसानी से पकड़ कर धीरे-धीरे खींचों और इस प्रकार खींच कर अच्छे पैर के बराबर लाओ। पैर बराबर हो जाने पर एक पट्टी से पंजे और एड़ी को मिला कर बाँध दो। ध्यान रहे कि दोनों पैर एक साथ ही बाँधे जायेंगे। अन्य स्थानों पर पट्टी बाँधने के लिये पैर फैलाने के पहले ही पट्टियाँ नीचे बिछा देना चाहिये जिससे कि भार रोगी का पैर उठाना न पड़े। पट्टियों का क्रम इस प्रकार होगा जैसा चित्र में नीचे दिखाया गया है। इस क्रिया के बाद एक इतनी बड़ी खपच्ची लेना चाहिये जो बगल से लेकर तलुवे के कुछ आगे तक रहे। इस खपच्ची को टूटी वाली जाँघ के बगल में बाहर की ओर बगल के नीचे से लेकर एड़ी तक लगा दो। ऐसा कर लेने के बाद छाती के नीचे वाली पट्टी बाँध दो। इसकी गाँठ

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

खपच्ची पर ही होगी। इस पट्टी के बाद तीसरी पट्टी जो कूल्हे के जोड़ के नीचे है बाँधना चाहिये। इसकी भी गाँठ खपच्ची के ऊपर होना चाहिये। इस पट्टी के बँध जाने के बाद गाँठ पर की पट्टी बांधना चाहिये जिससे कि दोनों पैर अब बराबर हो जायें। यदि बाद को बँधेगी तो पैर, गुठनों के उठे होने के कारण घट बढ़ जायेंगे और बँधी हुई पट्टियाँ ढीली हो जायेंगी। गुठने पर की पट्टी सब



पट्टियों से अधिक चौड़ी होना चाहिये। एक पट्टी जाँघ पर टूटे स्थान के ऊपर और एक टूटे स्थान के कुछ नीचे बांध देना चाहिये। टूटी हड्डी पर कोई पट्टी न बांधना चाहिये। सब पट्टियों के बँध जाने पर पैर की पिडंली के नीचे वाली पट्टी भी बांध देना चाहिये। इन सब पट्टियों की गांठे खपच्ची पर ही होगी। आखिरी पट्टी टखने के नीचे होगी जो सबसे पहली बँधी पट्टी के ऊपर ही बधेंगी, लेकिन इसकी गांठ तलवे पर होगी और अंग्रेजी के आठ (8) की तरह बधेंगी।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

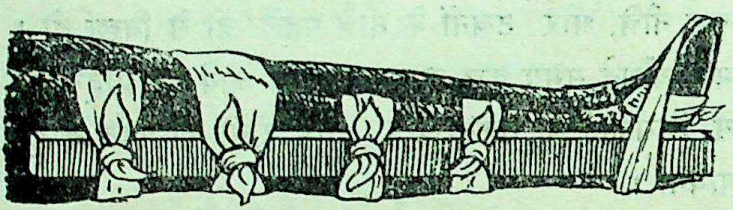
टाँग की हड्डी टूटने पर पट्टी बांधना—पहले रोगी को लिटा देना चाहिये। सर, पैर से कुछ ऊँचा रहे। टूटा पैर फैलाने के पहले पाँच पट्टियाँ अन्दाज कर, गाँठ के कुछ ऊपर, गाँठ पर, टूटी हड्डी के स्थान के कुछ ऊपर और कुछ नीचे, और टखनों के नीचे पहले ही से बिछा दो। यदि बाँधते समय कुछ इधर-उधर हो जाये तो अहिस्तगी से खिसकाई जा सकती है। उसमें रोगी को कष्ट न हो पायेगा।

इसके बाद टूटे पैर को धीरे-धीरे फैला देना चाहिये। पैर का अगूँठा ऊपर की ओर हो। पंजे और टखने को पकड़ धीरे-धीरे पैर खींच कर अच्छे पैर के बराबर कर लो। यह क्रिया बड़ी सावधानी से करना चाहिये। दो चौड़ी खपच्चियाँ पहले ही से तैयार रख लेना चाहिये।

खपच्चियों की चौड़ाई टाँगों की चौड़ाई के लगभग बराबर ही हो। लम्बाई कुछ घुटनों के ऊपर से लेकर एड़ी के कुछ आगे तक होना चाहिये। यदि दो खपच्चियाँ नहीं मिल पातीं तो एक से भी काम चलाया जा सकता है। अच्छी टांग से सटा कर बाँध देते हैं और वह खपच्ची या (स्पलाइट) का ही काम कर देती है। पर यह खपच्ची न मिलने ही पर किया जाय। एक खपच्ची टूटी टांग के बाहर और दूसरी अन्दर की ओर लगाकर इस प्रकार

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

बाँध देना चाहिये, जैसा कि चित्र में नीचे दिखाया गया है। यदि पट्टियाँ अपने स्थान से कुछ इधर-उधर हट गई हों उन्हें धीरे-धीरे खिसका कर अपने स्थान पर कर लो। सब की गाँठें खपच्ची के ऊपर ही होगी। ऐड़ी के नीचे



वाली पट्टी अष्टाकार बांधी जायेगी और उसकी गांठ तलवे पर होगी। गुंठने पर बँधने वाली पट्टी अन्य पट्टियों से अधिक चौड़ी होगी और दोनों पैरों को मिलाकर बांधी जायेगी। टखने की पट्टी भी दोनों पैरों को मिला कर बाँधना चाहिये। दोनों पैरों को मिलाकर बाँध देने से टूटे पैर का हिलना, डोलना बन्द हो जाता है।

शरीर के 'दबाव विन्दु' या प्रेशरप्वान्ट

कभी-कभी शरीर में ऐसी चोट लग जाती है कि कोई हड्डी टूटती फूटती नहीं केवल खून निकलने लगता है। खून अधिक निकल जाने पर आदमी कमजोर हो जाता है और अक्सर बेहोश भी। यदि खून का बहना बन्द न किया जाये, तो मृत्यु तक हो जाती है। इसलिये खून बहने

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

को मामूली चीज न समझना चाहिये। यदि चोट अधिक लग गई हो, तो डाक्टरी सहायता पहुँचने के पहले तक गाइड को चाहिये कि खून रोके रहने का प्रयास करें। खून रोकने के लिये उन्हें प्रेशर प्वाइन्ट्स का जानना बहुत ज़रूरी है। इन्हीं प्रेशर प्वाइन्ट्स या दबाव विन्दुओं को दबाने से खून का बहना बन्द हो जाता है।

खून हमारे हृदय में बनता है। यहीं से धमनि द्वारा सारे शरीर की छोटी नसों तक पहुँचाया जाता है। खून गन्दा हो जाने पर दूसरी नस द्वारा फिर दिल में वापस आता है जहाँ वह फिर आक्सीजन पाकर लाल हो जाता है और धमनियों द्वारा शरीर में दोवारा दौड़ने लगता है। खून लौटाने वाली नस की 'वेन्स' या शिरायें कहते हैं।

चोट या घाव लगने पर इन्हीं तीन प्रकार की नसों में से कोई न कोई कट जाती है और खून बाहर आने लगता है। यदि आर्टरी या धमनी कट जाती है, तो खून लाल और तेजी से बाहर निकलता है। दिल की धड़कन के साथ खून भी झटके के साथ बाहर आता है। इस नस के कट जाने पर अधिक खतरा रहता है, क्योंकि शरीर का अच्छा और अधिक खून बाहर निकलता है। खून

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

निकलने की गति वैसी ही होती है जैसे फव्वारे से पानी।

वेन्स के कट जाने पर लाल खून नहीं निकलता। इसका रंग कुछ स्याह होता है। बाहर की हवा लग जाने से देखने में कुछ लाल हो जाता है क्योंकि उसे बाहर की कुछ आक्सीजन मिल जाती है, पर असल में उसका रंग स्याह है। यह दिल में लौटने वाला खून है। इसमें झटका नहीं होता। खून धार से बहता है पर रफ्तार तेज़ नहीं होती।

कैपलरीज़ से निकला हुआ खून लाल तो होता है पर धार से नहीं निकलता। यह केवल पसीजता है। घाव के चारों ओर से आकर गड्ढे में इकट्ठा होता रहता है। खून बूंद-बूंद होकर बहता है। पर खून कहीं से भी निकल रहा हो, होता है बड़ा खतरनाक। खून ही शरीर की शक्ति है। इसके निकल जाने से मरीज़ कमजोर हो जाता है, और यदि कहीं अधिक निकल गया, तो मौत तक हो जाती है। कैपिलरी या छोटी नसों से निकलने वाला खून आसानी से बन्द हो जाता है। वेन्स से भी निकलने वाले खून को रोक देना ज्यादा कठिन नहीं है, पर आर्टरी या धमनी से निकलते हुये रक्त को रोकना

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

मुश्किल होता है। धमनियों का सम्बन्ध हृदय से होता है, खून हृदय की गति के साथ-साथ बहता है। इसलिये जब तक धमनियों में खून आना न रोक दिया जाये, बहना बन्द नहीं हो पाता।

अंगूठे से दाब कर धमनियों से बहते खून को आसानी से नहीं रोक पाते। क्योंकि जैसे ही अँगूठा हटाते हैं, घाव फिर खुल जाता है और खून बहने लगता है। इसलिये खून को घाव तक पहुँचाने से रोंक देना चाहिये। रोकने का तरीका है कि 'दबाव बिन्दुओं' को दबाया जाय। धमनी जहाँ शरीर के ऊपर ही बिलकुल चमड़े के नीचे होती है, वहीं उसे दबा कर खून का बहना रोका जा सकता है। जहाँ नस पानी धमनी ऊपर ही होती है उसी को दबाव बिन्दु या प्रेशरप्वाइन्ट कहते हैं। इस स्थान को अँगूठे से दबा कर खुन की गति रोकी जा सकती है। शरीर के भिन्न-भिन्न अङ्गों के लिये भिन्न 'प्रेशरप्वाइन्ट्स' होते हैं। इन 'प्रेशरप्वाइन्ट्स' या दबाव बिन्दुओं को जानना चाहिये। प्राथमिक चिकित्सक जब तक इन बिन्दुओं को न जाने, धमनियों द्वारा बहते खून को बन्द कर देना कठिन हो जाता है। आगे इन भिन्न 'दबाव बिन्दुओं' का जिक्र किया गया है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(१) **सर से खून बहना**—यदि सर में चोट आ गई हो और खून बह रहा हो, तो कान के पीछे लगभग दो संवा दो इंच पूरी पर वाले दबाव बिन्दु को दबाना चाहिये। यह बिन्दु अभ्यास द्वारा पता लगाया जा सकता है। प्रत्येक दबाव बिन्दु पर टपट-पाहट होती रहती है। इस दबाव बिन्दु को दबा कर सर के पिछले भाग का बहता खून रोका जा सकता है। गाइड्स को चाहिये कि इस स्थान का ज्ञान पहले अपने ही शरीर से करें। स्थान का ज्ञान हो जाने पर रोगी के सर में आसानी से पता लगाया जा सकता है। सर के अन्य भागों में खून रोकने के लिये गद्दी का भी प्रयोग किया

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

जा सकता है। एक मुलायम कपड़े की चौकोर या गोली गद्दी बना कर खून बहते स्थान पर रख कर पट्टी से कस कर बाँध दो। थोड़ी देर में खून बन्द हो जयेगा यदि घाव हो गया हो या उस स्थान की हड्डी इत्यादि भी टूट गई हो तो एक गोली गद्दी बना लो जिसके बीच में घाव या चोट के स्थान से थोड़ा सा बड़ा सुराख हो। यह सुराख घाव या चोट पर रख कर पट्टी से बाँध दो, खून का बहना बन्द हो जायेगा। गद्दी और पट्टी बाँधने का चित्र नीचे दिया गया है।

(२) मुँह के अन्दर से खून आना—मुँह के अन्दर से यदि खून बह रहा हो तो गाइड्स को चाहिये कि पता लगा लें, कि खून किसी चोट के कारण आ रहा है, या पेट के अन्दर की किसी खराबी के कारण। पेट के अन्दर से आता खून 'दबाव बिन्दु' के दबाने से न बन्द होगा। उसका

फौरन उपचार कराना चाहिये। डाक्टर की राय आवश्यक

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

है, पर यदि किसी चोट के लगने से हलक में खून आ रहा है तो गले के दबाव बिन्दु को अंगूठे से दबाओ। यह दबाव बिन्दु अंगूठे और गले से जाने वाली हड्डी के बीच में पड़ना चाहिये। यह स्थान कान के नीचे लगभग तीन इंच दूर पर गले में होता है। इस स्थान पर दबाव डालते समय गाइड्स को ध्यान रखना चाहिये कि कहीं वायु नली न दब जाये वरना रोगी का नुकसान हो जायेगा।

(३) **ओंठ, गाल या ठोढ़ी से खून बहना**—यदि किसी चोट इत्यादि के कारण ठोढ़ी, गाल, या ओंठ से खून बह रहा हो तो जबढ़े से दो इंच दूरी पर गाल के गड्ढे में जो दबाव बिन्दु है, दबाना चाहिये।

इसका चित्र नीचे दिया गया है। एक तरफ़ अंगूठे और दूसरी तरफ हाथ की बीच वाली बड़ी उंगली से दबाना चाहिये। इस बिन्दु का अभ्यास बड़ा सरल है। लड़कियाँ स्वयं अपने गालों के गड्ढे में उंगली रख कर टपटपाहट का पता लगा सकती हैं। इसी बिन्दु के ठीक ऊपर कानों के सामने भी एक

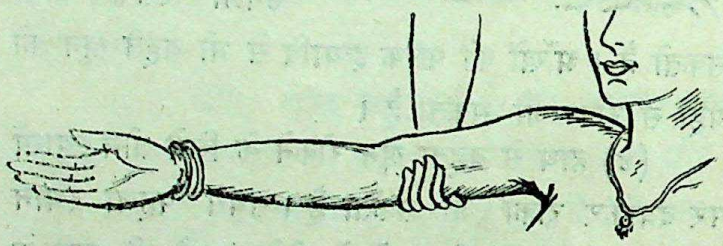
CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

प्रेशरप्वाइन्ट या दबाव बिन्दु होता है। इस स्थान को दबा कर माथे इत्यादि से बहते खून को रोका जा सकता है। इस स्थान का पता गाइड्स अपने कानों के पास उंगली रखकर लगा सकती है। आँखों की पलक इत्यादि से भी बहते खून को यहीं से रोका जा सकता है।

(४) हाथ से बहता खून रोकने के लिये तीन स्थानों पर दबाकर रोका जा सकता है। सबसे पहला स्थान हंसली के गड्ढे में है। गले के नीचे हंसली की हड्डी के बीचो-बीच जरा सा बगल गड्ढे में यह स्थान होता है। अपने-अपने शरीर में इस स्थान का पता लगाकर अभ्यास कर लेना चाहिये। इस स्थान को दबा कर मोटी बाँह से बहते खून को रोका जाता है। यदि खून और नीचे की ओर से निकल रहा हो, तो मोटी बाँह में जो दबाव बिन्दु है उसे दबाना चाहिये। यह स्थान मोटी बाँहों के बीच में उठे हुए गोश्त में होता है। यदि हाथ को फैला कर हथेली ऊपर की ओर करो तो मोटी बांह में गोश्त का थोड़ा हिस्सा ऊपर की ओर उठ आता है। यहीं पर

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

वह स्थान है। इस स्थान को दबा कर कुहनी और कुहनी के नीचे वाले स्थानों का खून बन्द किया जा सकता है। तीसरा स्थान कलाई में होता है। हमारा ख्याल है कि इस स्थान को सब गाइड्स जानती हैं। यह स्थान कलाई में है। इसको नब्ज़ कहते हैं। यह स्थान बिल्कुल ही चमड़े के नीचे होता है। यदि हथेली ऊपर की ओर फैला दें,

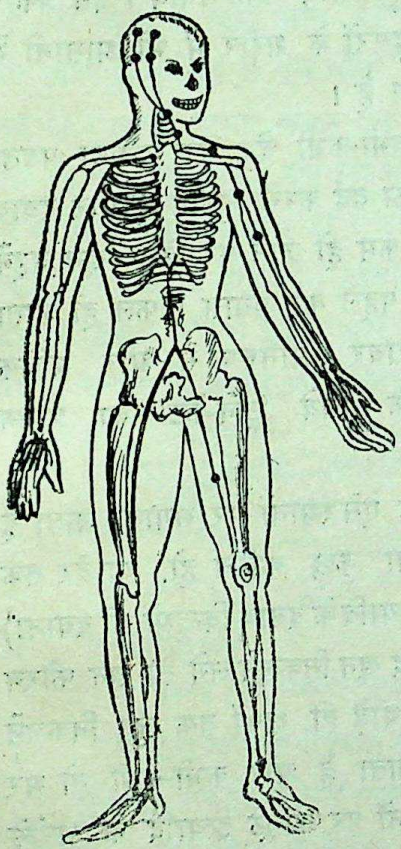


तो जहाँ हथेली और कलाई मिलती है, वही स्थान दबाव बिन्दु है। डाक्टर या वैद्य उसी स्थान से नाड़ी का ज्ञान करते हैं। इस स्थान को दबाकर हथेली इत्यादि के खून को एकदम बन्द किया जा सकता है। यदि जोर से दबा दिया जाय तो हाथ बिल्कुल शून्य हो सकता है। इन तीनों स्थानों का चित्र नीचे दिया जाता है।

(५) पैर का खून रोकने के लिये दो 'दबाव बिन्दुओं' को दबाया जा सकता है। पहला बिन्दु या स्थान पैर की मोटी जाँघ पर होता है। यदि पैर को फैला दो और

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

उँगलियाँ ऊपर की ओर हों तो पैर के घुटने और कमर के बीच मोटी जाँघ पर ऊपर की ओर यह स्थान होता है। इस स्थान को दबा कर पूरे पैर के खून को बन्द किया जा सकता है। घुटने तक का खून तो आसानी से रुक जाता है। गाँठ या घुटने के नीचे का बहता खून पैर की गाँठ के नीचे का स्थान दबा कर बन्द किया जाता है। यदि पैर फैला दो, ठीक घुटने के नीचे गड्ढे में यह स्थान होता है। यहाँ घर धमनी ठीक चमड़े के नीचे ही होती है।



इन सब दबाव बिन्दुओं को दिखाने के लिये नीचे मानुषिक शरीर का एक ढाँचा दिखाया गया है। उस पर लाल चिन्ह गोलाई

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

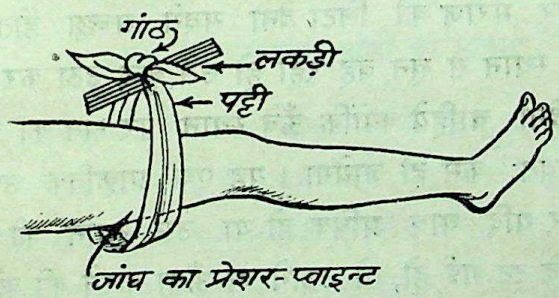
में 'दबाव बिन्दु' या प्रेशर प्वाइन्ट्स है। गाइड्स को चाहिये कि इस दिये हुये चित्र के आधार पर 'दबाव बिंदुओं' को अपने शरीर में ढूँढ़े और पता लगायें। इस प्रकार अभ्यास कर लेने पर दूसरों के शरीर में भी आसानी से पता लगाया जा सकता है।

इन स्थानों को कभी-कभी देर तक दबाना पड़ता है। ऐसा करने से अंगूठा दर्द करने लगता है और दबाव कम हो जाता है। दबाव कम हो जाने पर फिर खून बहने लगता है और सारा पहले का प्रयास विफल हो जाता है। इसलिये दबाव बराबर समानरूप से और अधिक समय तक, डालने के लिये 'टूर्नि-केट' का प्रयोग करते हैं।

टूर्निकेट—टूर्निकेट ऐसे स्थानों पर लगाया जाता है जहाँ पर अंगूठे से दबाना कुछ कठिन हो, या देर तक दबाना हो। (जैसे जाँघ इत्यादि के दबाव बिन्दुओं को दबाना) जाँघ वाली धमनी से यदि खून निकलने लगे तो खून फौरन बन्द कर देना चाहिये। थोड़े ही क्षणों तक खून निकलने पर मरीज बेहोश हो जाता है और कभी-कभी तो मर भी जाता है। ऐसे स्थानों पर अंगूठे इत्यादि के भरोसे न रहना चाहिये। फौरन 'टूर्निकेट' लगाकर कस देना उत्तम होता है। 'टूर्निकेट' लगाने के लिये पहले एक

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

गद्दी तैयार कर लो। गद्दी ज़रा कड़ी हो। कार्क के चौड़े भाग को काटकर कपड़े में लपेट दो, तो भी टूर्निकेट लगाने के लिये अच्छी चीज बन जाती है। उस गद्दी या कार्क के चौड़े भाग को दबाव बिन्दु पर रख कर, ऊपर से लगभग दो इंच चौड़ी पट्टी अंग के चारों ओर बांध दो। बांधते समय केवल एक गांठ दी जाये। उसी गांठ पर एक मज़बूत छः इंच लम्बी लकड़ी रख कर, उस पर दो गांठे कस कर बांध दो। 'टूर्निकेट' तैयार हो गया। लकड़ी को जितना ऐंठ दो उतना ही 'दबाव बिन्दु' या 'प्रेशर-प्वाइन्ट' अधिक दबेगा और जितना ही ऐंठन ढीला करोगी उतना ही दबाव कम होता जायेगा।



जांघ का प्रेशर-प्वाइन्ट

कैपिलरी या वेन्स से बहता खून बन्द करना

टूर्निकेट लगाने में बड़ी सावधानी बर्तनी चाहिये। यदि गद्दी दबाव बिन्दु से खिसक गई, या ठीक से दबाव बिन्दु पर न पड़ी, तो सारा प्रयास विफल हो जायेगा।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

खून का बहना बन्द न हो पायेगा। यही इतना नहीं, बल्कि आवश्यकता से अधिक समय तक 'टूर्निकेट' कसे रहने से रोगी का कष्ट बढ़ भी सकता है। इन चीज़ों का टूर्निकेट लगाते समय ध्यान रखना चाहिये।

मोटी जांघ; जांघ पर बीच में बधी पट्टी, गांठ पर एक छः इंच लगी लम्बी लकड़ी।

'केसिका और शिराओं का खून बन्द करना'

केसिका और शिराओं से बहते खून को रोकने के लिये, रोगी को लिटा देना चाहिये। खड़ा रहने पर खून अधिक बहता है। बैठा कर भी खून बन्द किया जा सकता है, पर मरीज को लिटा देना सबसे अच्छा होता है। जिस स्थान से खून बह रहा हो उसे कुछ उठा कर ऊँचा कर देना चाहिये क्योंकि ऊँचे स्थान पर खून का चढ़ना स्वभावतः कम हो जायेगा। यह एक प्राकृतिक उपचार है, पर यदि घाव अधिक हो या उस स्थान की हड्डी इत्यादि टूट गई हो, तो उठाने या ऊँचा करने की कोशिश न करना चाहिये। ऐसा करने से रोगी का कष्ट बढ़ जाता है। शिराओं तथा केसिकाओं से खून तेज़ नहीं निकलता, उसकी गति पर हृदय का प्रभाव नहीं पड़ता; इसलिये यदि घाव को ही अंगूठे से दबा दिया जाये तो

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

खून बन्द हो जाता है। खून बन्द करने के पहले घाव को पौटेशियम परमैन्गनेट (लाल दवा) से धो डालना चाहिये। धोने के बाद अंगूठे को भी गरम पानी से धो लो, वरना सेपटिक या ज़हरबाद हो जाने का भय रहता है। इसके बाद यदि हड्डी टूटी न हो, तो अंगूठे से घाव को दबा दो। थोड़ी देर दबाये रहने के बाद निकला हुआ खून वहीं जम जायेगा। जम कर खून नये रक्त का बाहर आना बन्द कर देता है। इसके बाद टिंकचर आइडीन या मरक्यूरियस क्रोम घाव पर रखकर पट्टी बांध देना चाहिये। इस प्रकार खून का बहना बन्द हो जायेगा। यदि सहारा देने की जरूरत हो तो गलपट्टी इत्यादि भी लगा देना चाहिये।

शरीर के आवश्यक अंगों का वर्णन

दांत—दाँत प्रत्येक जीवधारी के लिये आवश्यक है। बिना दाँत के कोई भी काम नहीं चल सकता। वैसे तो लोग इसका मूल्य कम आंकते हैं और दाँतों की रक्षा का विशेष महत्व नहीं देते पर जिन्हें शरीर रक्षा का तनिक भी ज्ञान होगा, वे दाँतों का महत्व, भली प्रकार से जानते होंगे। दातों ही के ऊपर पाचन क्रिया का सारा दारोमदार निर्भर है। यदि भोजन मुख से महीन होकर पेट में न जायगा तो पचने में भी अड़चन पड़ेगी। भोजन

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

ठीक से बिना पचे अच्छा खून न बन पायेगा जिससे की शरीर के सब अंग कमजोर बने रहेंगे । इसलिये दातों का बड़ा महत्व है । इनकी रक्षा और हिफाजत करना बहुत जरूरी है । दातों के बिगड़ जाने पर जिन्दगी का सारा मजा बिगड़ जाता है । न तो कुछ खाया जा सकता है । और न पचाया । मुख की शोभा अलग बिगड़ जाती है । आप लोगों ने बिना दाँत का मनुष्य देखा ही होगा । कैसा अजीब पोपला सा मुँह बन जाता है । बिना दाँत वाले आदमी या औरत को देख कर बिना हँसे नहीं रहा जा सकता, बिना पैसे का सिनेमा बन जाता है । इस लिये दांतों की रक्षा के विषय में मैं नीचे कुछ लिख रहा हूँ । गाइड्स को इससे बड़ी मदद मिलेगी ।

बनावट—दांतों के ऊपर जो सफेद चीज दिखाई पड़ती है वह बहुत कड़ी होती है और उसी की मजबूती पर दाँतों की मजबूती निर्भर है । इसे इनामिल कहते हैं । इसके अन्दर गोश्त की कोमल लुब्दी भरी रहती है । इसे खुराक पहुँचाने के लिये दांतों की जड़ से पतली और बारीक़ नस आती है । यदि इनामिल में कोई खराबी आ गई तो सारा दांत खराब हो जाता है । इसी लिए सब को चाहिये कि अचानक ठंडी और गर्म चीज़ न खाना चाहिये । दांतों के

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

गर्म रहने पर यदि अचानक ठंडक पहुँच गई तो तुम जानती होगी कि क्या होगा। गर्म शीशे की तरह पानी पड़ने पर टूट जायेगा। इनामिल को टूट जाने पर बाहर की गन्दगी भीतरी हिस्से में पहुँच जाती है और धीरे-धीरे दाँतों में कीड़े लग जाते हैं। यह कीड़े दाँत में पीप पैदा कर देते हैं। भोजन के साथ यह पीप पेट में पहुँच जाती है। पेट में जाकर बीमारी पैदा कर देती है और पेट भी कुछ समय के बाद खराब हो जाता है। पेट खराब हो जाने पर अनेकों बीमारियाँ दौड़ पड़ती हैं और स्वास्थ्य खराब हो जाता है। दाँत के कीड़े धीरे-धीरे नसों द्वारा जड़ में भी पहुँच जाते हैं जिससे कि दाँतों में दर्द और पीड़ा भी होने लगती है। तो तुमने देख लिया कि दाँतों के खराब हो जाने से सारा स्वास्थ्य चौपट हो जाता है। अब तुम लोगों ने दाँतों का महत्व समझ लिया होगा।

दाँतों की रक्षा—दाँतों की रक्षा उनके साफ रहने पर निर्भर है। दाँतों को जितना साफ रक्खा जायगा उतना ही लाभ होगा और दाँत उतने ही टिकाऊ होंगे दाँतों को हमेशा भोजन के बाद साफ कर लेना चाहिये। भोजन के बचे हुए कण दाँतों के बीच में गंदगी पैदा कर देते हैं। उनमें कीड़े पड़ कर दाँतों की जड़ को बर्बाद कर देते हैं। इसलिये भोजन के बाद यदि दाँत ब्रश से साफ

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

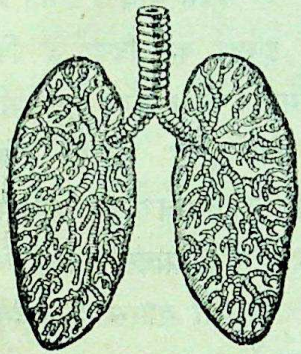
कर दिये जाँय तो खराब होने का अन्देशा कम रहता है। दूसरे हमेशा याद रक्खो कि ठंडी चीज खाकर फौरन गर्म चीज न खाओ। ऐसा करने से दाँत पर का इनामिल टूट जाता है। इनामिल टूट जाने पर दाँत के भीतर कीड़े पहुँच जाते हैं और वे कुछ ही दिनों में सारा दाँत खराब कर देते हैं यही दशा होती है। यदि किसी गर्म चीज के बाद ठंडी चीज खा ली जाये। सुबह सोकर उठने के बाद दाँतों को नीम की दातून या ब्रश से साफ कर देना चाहिये। कभी-कभी नमक और कड़ुआ तेल की मालिश भी कर देना चाहिये। इससे लगे हुए दाँत के कीड़े मर जाते हैं।

फेफड़ा

कोई भी जीवधारी बिना साँस लिये जीवित नहीं रह सकता। यहाँ तक कि पेड़-पौधे भी बिना हवा के जिन्दा नहीं रह सकते। पानी के अन्दर भी रहने वाले जीवों को हवा की जरूरत पड़ती है। हर एक के लिये साँस लेने की विधि भिन्न-भिन्न हैं। मनुष्य फेफड़ों द्वारा साँस लेता है। फेफड़ों की शकल वालीवाल के ब्लाडर की तरह होती है। फेफड़े दो होते हैं। एक छाती में दाहिने तरफ और दूसरा बाईं तरफ। इनका स्थान ठीक पसलियों

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

के नीचे होता है। फेफड़े एक नली द्वारा नाक से जुड़े होते हैं। यह नली गर्दन के पिछले भाग से होकर फेफड़े



से मिल जाती है। इसी वायु नली या 'ब्रान्कियल ट्यूब' कहते हैं। यह नली खाना ले जाने वाली नली से जुड़ी रहती है। इस जोड़ पर एक वाल्ब लगा होता है, जो कि जरूरत पड़ने पर बन्द हो जाता है। और खुल भी जाता है। इसीलिये हम लोगों को चाहिये कि खाना खाते समय न तो अधिक बोलें और न अधिक हंसे। क्योंकि ऐसा करने से डर रहता है कि कहीं हवा वाली नली में खाना न चला जाये। ऐसा हो जाने पर खाँसी आ जाती है। और तब तक खाँसी आती रहती है जब तक कि उस नली में आया हुआ कण बाहर ना आ जाये।

फेफड़ों में सहस्त्रों छिद्र होते हैं। इन्हीं छिद्रों द्वारा आक्सीजन दिल के खून से मिलती है और उसको लाल कर देती है। पहले हवा नाक द्वारा ब्रान्कियल ट्यूब में पहुँचती है। हवा की गन्दगी नाक ही से साफ़ होने लगती है। नाक के बाल धूल और गर्द गुवार को रोक

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

लेते हैं। फेफड़ों तक पहुँचने के पहले हवा का तापमान शरीर के तापमान के बराबर हो जाता है जिससे कि फेफड़ों पर सर्दी गर्मी का असर न पड़ने पाये। प्रकृत ने इसीलिये नाक पर काफी रक्त इकट्ठा कर दिया है कि नाक का तापमान निरन्तर समान रहे। वायु नली भी काफी लम्बी बना दी गई है कि हवा फेफड़ों तक पहुँचते-पहुँचते शरीर के टेम्परेचर के बराबर हो जाये।

फेफड़े नाक द्वारा भेजी गई हवा में से आक्सीजन तो ले लेते हैं। और बाकी हवा ज्यों की त्यों वापस भेज देते है। जो हवा बाहर आती है उसमें कार्बन डाइआक्साइड और नाइट्रोजन इत्यादि मिला रहता है। यह बाहर आया हुआ कार्बन डाईआक्साइड पेड़ पौधों के सांस लेने में काम आता है। प्रत्येक आदमी प्रति मिनट लगभग सोलह बार सांस लेता है और प्रतिबार लगभग पचीस घन इंच वायु फेफड़े में पहुँचती है। फेफड़ों में पहुँचने वाली वायु जितनी ही शुद्ध होगी उतनी ही लाभ स्वास्थ्य को होगा। शुद्ध वायु पाने के लिये निम्न बातें ध्यान में रखना चाहिये।

(१) हमेशा खुले कमरे में रहना या सोना।

(२) कमरे की खिड़कियाँ और दरवाजे हमेशा खुले रहे।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(३) कमरे के अन्दर कभी कोई जलती हुई चीज रख कर न सोना।

(४) कमरे की गन्दी हवा निकलने के लिये कमरे में रोशनदान इत्यादि का बनवा देना।

(५) रात को पेड़ों के नीचे न सोना।

(६) घर के सामने बग़ीचे का प्रबन्ध करना।

(७) सुबह और शाम खुले में टहलना।

ऊपर लिखे नियमों का पालन करने से फेफड़ों को हमेशा शुद्ध वायु मिलती रहती है और आदमी स्वस्थ बना रहता है। सांस रुक जाने पर आदमी मर जाता है। गाइड्स को चाहिये की यदि कहीं अचानक किसी की सांस रुक जाये तो फौरन बनावटी सांस देना चाहिये।

हृदय

हृदय सारे शरीर का पोषक है। यहीं से शरीर भर में खून पहुँचता है। हृदय सीने में बायीं ओर स्थित है। इसकी शक्ल आम की तरह होती है और बड़ाई में लगभग बड़ी बँधी हुई मुट्ठी के बराबर होता है। भीतर से दिल खोखला होता है। ऊपर से देखने में यह एक मांस का लोथड़ा सा होता है। अगर तुम अपना हाथ अपनी बायीं छाती पर रक्खो तो दिल धड़कता हुआ मालूम होगा।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

स्वस्थ मनुष्य का हृदय एक मिनट में लगभग ७२ से ७५ बार तक धड़कता है। छोटे बच्चों का हृदय नव जवान या वृद्ध से अधिक धड़कता है। छोटे बच्चों का दिल ८० से लेकर १०० बार तक धड़कता है। हृदय धौंकनी की तरह फूला और पचका करता है। फूलने से खून हृदय के अन्दर आ जाता है और पचकने से खून दिल के बाहर निकलता है। हृदय के तीन भाग होते हैं। ऊपर वाले दो भाग आरीकिल (अलिन्द) कहलाते हैं और नीचे वाला भाग वेन्ट्रिकल के नाम से पुकारा जाता है। आरीकिल के दो हिस्से होते हैं। एक बाँया आरीकिल और दूसरा दायाँ आरीकिल। वेन्ट्रिकल में छोटे-छोटे कमरे बने होते हैं। आरीकिल से खून वेन्ट्रिकल में आता है और फिर वहाँ से धमनियों द्वारा सारे शरीर में पहुँचता है। बायें आरीकिल में साफ़ खून रहता है और दायें में शिराओं द्वारा लाया हुआ गंदा खून आता है जहाँ से साफ़ होने के लिये फेफड़ों में भेजा जाता है। वहाँ से साफ़ हो जाने पर खून फिर बायें आरीकिल में लौटता है और फिर सारे शरीर में दौड़ा करने के लिये तैयार हो जाता है।

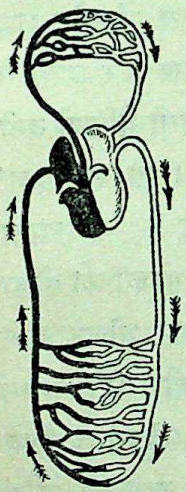
हृदय से खून ले जाने वाली नसों को धमनी कहते हैं। जब खून शरीर में दौड़ा करते-करते गंदा हो जाता है तो उसका रंग कुछ स्याह सा हो जाता है। इसका

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

आक्सीजन समाप्त हो जाता है। यह गंदा खून शिराओं द्वारा फिर हृदय के दाहिने भाग में लौट आता है। वहाँ से साफ़ होने के लिये फेफड़ों में जाता है फेफड़ों में आक्सीजन पाकर खून लाल हो जाता है। लाल होकर फिर बायें आरीकिल में पहुँच जाता है। वहाँ से पहले की भांति शरीर में फिर दौड़ा करने लगता है। इसी गति-विधि को 'खून का चक्कर लगाना' या 'रक्त संचार क्रिया' कहते हैं।

दिल

दिल के फैलने और सिकुड़ने पर खून ले जाने वाली नस भी फैलती और सिकुड़ती रहती है और खून आगे बढ़ता रहता है। धमनियों से खून कैपीनरीज़ में पहुँचता है। कैपनरीज छोटी-छोटी नसें हैं। इन नसों से खून फिर और बारीक रगों द्वारा शरीर के छोटे से छोटे अंग तक पहुँचता है। खून ही सारे शरीर को कायम रखता है। शरीर की गर्मी भी खून ही द्वारा कायम रहती है। खून से गोश्त या मांस पेशियां बनती है और फिर हड्डियों का निर्माण होता है। यदि हृदय कमज़ोर हो गया तो सारा शरीर कमज़ोर हो जाता है। यदि क्षण भर के लिये भी दिल की धड़कन



CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

रुक जाये तो आदमी बेहोश हो जाता है और मर भी जाता है। शुद्ध खून का बनना शुद्ध भोजन और वायु पर निर्भर है। यदि भोजन उत्तम मिलेगा तो उसका खून भी अच्छा बनेगा। अच्छे खून से शरीर भी स्वस्थ रहेगा। शुद्ध वायु खून को बराबर शुद्ध आक्सीजन पर्याप्त मात्रा में मिलती रहेगी और हमेशा शरीर को शुद्ध खून मिलता रहेगा। शुद्ध खून ही पर शरीर निर्भर है।

पाचन क्रिया

पाचन क्रिया भी शरीर के अन्दर एक बड़ी उपयोगी क्रिया है। इसी के ऊपर खून अधिक मात्रा में और शुद्ध बनना निर्भर है। भोजन पहले मुँह में रख कर दाँतों से चबाया जाता है। मुँह में (जबड़ों में) कुछ ऐसी थैलियाँ बनी हैं जिनमें एक प्रकार का रस भरा रहता है। इसे 'सलाइबा' कहते हैं। सलाइबा एक प्रकार का रस सा है। यह खाना चबाते समय भोजन से मिला करता है और भोजन को गीला तथा चिकना बनाता है। इसके मिलने पर भोजन आगे आसानी से फिसलता और खिसकता है। धीरे-धीरे भोजन पेट या आमाशय में पहुँचता है। पेट तक पहुँचने के लिये मुँह से पेट तक एक नली बनी हुई है। यह नली भी मांस पेशियों द्वारा ही बनती है। इसे 'एसोफेगस' या 'भोजन

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

नली' कहते हैं। इस नली में भी एक प्रकार का रस बनता रहता है और खाने के साथ मिलता रहता है। इसके मिलने पर खाना ढीला होता है और पेट तक सरक-सरक कर पहुँचता रहता है। इन रसों के मिलने पर खाना हज़म भी होता रहता है। यदि खाना कम चबाया गया है तो आसानी से पेट तक नहीं जा पाता रास्ते में अटकता रहता है। यही कारण है कि कभी-कभी खाते समय हिचकी आ जाती है। पानी पीने की जरूरत पड़ जाती है। खाना खाते समय जितना ही अधिक चबाया जायेगा, उतना ही सरल होगा पेट तक पहुँचाने में। देर तक चबाने से मुँह की राल (सलाखा) भी पर्याप्त मात्रा में खाने के साथ मिल जाती है और खाना जल्द हज़म हो जाता है।

पेट भी एक प्रकार का झिल्ली से बना हुआ एक खोल है। इसके अन्दर और भी अन्य उपयोगी अंग है। भोजन मुँह से आकर जब पेट में पहुँचता है तो पचना शुरू हो जाता है। वैसे तो भोजन का पचना मुँह से ही शुरू हो जाता है। चीनी का अंश मुँह के रसदार पदार्थ से ही हज़म होने लगता है। जो कुछ चीनी का भाग बच जाता है, वह पेट में जाकर रस द्वारा ही हजम हो जाता है। चीनी जिसे स्टार्च कहते हैं आसानी से हज़म

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

हो जाता है। पेट छोटी आंत से नीचे जुड़ा रहता है। पेट और आंत के बीच एक झिल्ली होती है जो कम या बिना पचे हुये अन्न को आँतों में जाने से रोकती है। आंत (छोटी) लगभग बाईस फ़ीट लम्बी होती है और प्रकृत इसे पेंचदार बना कर शरीर में रखती है। आंत में भी एक प्रकार का रस आकर बचे खाने से मिलता है और उसे हज़म कर देता है।

भोजन के साथ ऐसी चीजे जो देर में हज़म होती हैं सबसे पहले खाना चाहिये जिससे कि वे पेट में जाकर हज़म होती रहे। कड़ी या देर में हज़म होने वाली चीजे जैसे गोश्त या उर्द वगैरा पचने के लिये अधिक समय लेती हैं। ऐसी वस्तुओं को प्रोटीन कहते हैं। प्रोटीन शरीर में मांस पेशियों को बनाने और मजबूत करने में बड़ी मदद पहुँचाता है। प्रोटीन हज़म होने के लिये लगभग पांच घंटे का अवसर चाहिये।

छोटी अंतड़ियों से पचा हुआ खाना यकृत में पहुँचता है। वहाँ पर इसमें खून और पित्त इत्यादि बनते है। वहाँ से बचा हुआ भाग खिसक कर बड़ी आंत में पहुँचता है धीरे बड़ी आंत में भी कीटाणु इत्यादि पाचन क्रिया में जुटे रहते है। जो भाग नहीं हज़म हो पाता वह मल बन कर बड़ी के बाहर निकल जाता है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

यकृत के दाहिने भाग में एक थैली होती है जहाँ पर पित्त रहता है। यह पित्त एक नस द्वारा भोजन में मिला करता है और खाने को पचाने में बड़ी मदद पहुँचाता है। कड़ी चीजे या प्रोटीन इत्यादि पित्त की मदद से ही हज़म होती हैं। यदि पित्त कम बना तो पाचन क्रिया शिथिल पड़ जाती है, और यदि कहीं अधिक हो गया तो मनुष्य रोगी हो जाता है और कय इत्यादि होने लगती है पित्त अधिक हो जाने पर स्वास्थ खराब जाता है। इसका रंग पीला और स्वाद कड़ुआ होता है।

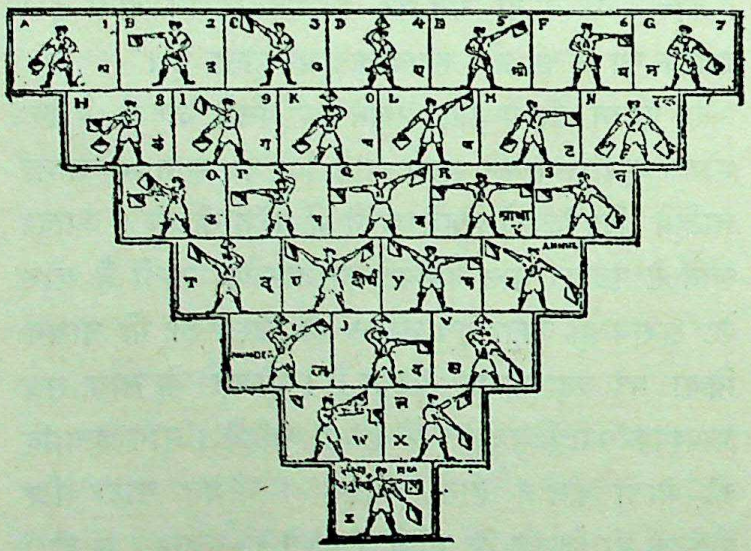
पाचन क्रिया ठीक रखने के लिये जरूरी है कि भोजन खूब चबा कर खाया जाये। भोजन इतना न खाना चाहिये कि पेट को हज़म करने में परेशानी हो। ज्यादा खाने से पेट की मांस पेशियाँ कमजोर पड़ जाती है और पेट खराब हो जाता है। भोजन की किस्म का भी पाचन क्रिया पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। भोजन के साथ सब आवश्यक पदार्थ अनुपात में होना चाहिये। साग इत्यादि की मात्रा कम न होना चाहिये। भोजन सादा और पौष्टिक हो जिससे कि आँतों में रुकने की गुंजाइस न हो। यदि भोजन में हरी वस्तुओं की मात्रा काफ़ी होगी तो आंते साफ़ रहेगी और मेदा अपना कार्य ठीक से कर सकेगा। भोजन को पकाने के लिये पानी भी बहुत जरूरी

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

है। व्यायाम इत्यादि द्वारा पेट की क्रिया शिथिल नहीं पड़ने पाती और हाज़मा दुरुस्त रहता है।

ममोमा या सीमाफोर

गाइड्स ने 'ध्रुव पद' परीक्षा में ही ममोमा और सीमाफोर का ज्ञान प्राप्त कर लिया है। उन्हें सीखने की आवश्यकता नहीं। अब तो उन्हें केवल रफ्तार बढ़ाना



है। रफ्तार तेज करने के लिये अभ्यास की जरूरत होती है। शब्दों को झंडियों द्वारा कह देना और समझ लेना, ध्रुवपद परीक्षा के लिये काफी था, पर गुरुपद परीक्षा

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

में वाक्य बनाना, कामा, यानी विराम, अर्ध विराम और पूर्ण विरामों का ज्ञान आवश्यक है।

E	E	•	T	T	—
I	I	• •	M	M	— —
S	S	• • •	O	O	— — —
H	H	• • • •			
A	A	• —	N	N	— •
B	B	— • • •	V	V	• • • —
D	D	— • •	U	U	• • —
F	F	• • — •	L	L	• — • •
G	G	— — •	W	W	• — —
Q	Q	— — • —	Y	Y	— • — —
K	K	— • —	R	R	• — •
P	P	• — — •	X	X	— • • —
C	C	— • — •	J	J	• — — —
Z	Z	— — • •			
1		• — — — —	6		— • • • •
2		• • — — —	7		— — • • •
3		• • • — —	8		— — — • •
4		• • • • —	9		— — — — •
5		• • • • •	0		— — — — —

गुरुपद परीक्षा में अभ्यास के लिये गाइड्स को चाहिये कि खबर देने, और प्राप्त करने वाले के बीच में इतना अन्तर रक्खें कि बातचीत न की जा सकें। नज़दीक

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

से सन्देश भेजने और प्राप्त करने में तथा यही कार्य काफी फासला देकर करने में बड़ा फरक पड़ जाता है। कठिनाई बढ़ जाती है और जो अभ्यास किया जायेगा, वह ठोस और असली होगा। गाइड्स की जानकारी बढ़ाने और उन्हें अभ्यास करने के लिये नीचे सीमाफोर तथा ममोमा का चार्ट दिया जा रहा है।

'सीमाफोर' और ममोमा के विषय में 'ध्रुवपद ज्ञान' ही में काफी वर्णन किया गया है। मोर्स के विषय में भी काफी बताया जा चुका है। मोर्स के चिन्हों को अन्तर्राष्ट्रीय मान्यता प्राप्त हो चुकी है। इसलिये इनका उपयोग कहीं भी किया जा सकता है। 'ममोमा' का प्रयोग केवल भारत में ही सबसे अधिक उपयुक्त 'सीमाफोर' की भाँति ममोमा का अविष्कार हिन्दी अक्षरों के लिये किया गया है। मोर्स द्वारा सन्देश भेजने के लिए किसी विशेष सामान की भी जरूरत नहीं पड़ती। सूर्य के प्रकाश में झाड़ियों द्वारा भी सन्देश भेजा जा सकता है। अन्धेरे में टार्च, लालटेन या और किसी जलती हुई वस्तु का प्रयोग किया जाता है।

सूर्य की किरणों को भी इकट्ठा करके एक निश्चित स्थान पर डालते हैं और इस प्रकार सन्देश भेजते हैं। इस तरीके को 'हिलियोग्राफ' कहते हैं। 'हिलियोग्राफी' बड़ी

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

उपयोगी वस्तु है इसके द्वारा सैनिकों इत्यादि को संकेत दिया जाता है।

ध्रुवपद ज्ञान में 'सिगनलिंग' के बारे में काफी लिखा जा चुका है, पर गाइड्स की सुविधा के लिये चन्द खास नियमों को फिर यहाँ लिखा जा रहा है जिससे कि अभ्यास करते समय बालिकाओं को सुविधा हो।

(१) झंड़ियों को हमेशा अँग्रेजी के आठ आकार में घुमाना चाहिये। एक ही मार्ग से झंडी ले जाना और फिर वापस लाना ठीक नहीं क्योंकि झंडी लिपट जाती है और सन्देश प्राप्त करने वाले को पढ़ने में कठिनाई होती है।

(२) झंडी को झटके से न हिलाना चाहिये बल्कि सुगमता के साथ हिलायी जाये जिससे कि पढ़ने वाला ठीक से संकेत समझ सके।

(३) झंडियों का दुरुस्त और सही ढंग से हिलाना ज्यादा जरूरी है, बनिस्वत तेजी से गलत सन्देश भेजने के। तेजी कितनी भी हो पर यदि सन्देश गलत हुआ तो सारा परिश्रम बेकार हो गया।

(४) झंडियों द्वारा सन्देश भेजने में 'जमीन' का ध्यान अवश्य रखना चाहिये। यदि जमीन और झंडी का रंग एक ही सा होगा, तो सन्देश पढ़ने वाले को झंडी साफ

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

न दिखाई देगी। इसलिये झंडियों का रंग हमेशा जमीन के विपरीत रखना चाहिये।

(५) सन्देश पढ़ने और लिखने वाली को हमेशा सन्देश भेजने और प्राप्त करने वाली के पीछे से खड़ी होना चाहिये वरना सुनने में कठिनाई होती है और बात पूछना या कहना पड़ता है। ऐसा करने से ध्यान बट जाता है।

(६) प्रत्येक शब्द के बाद सन्देश भेजने वाली को रुक जाना चाहिये पानी 'सावधान' की दशा में आ जाना चाहिये। जब सन्देश प्राप्त करने वाली से सूचना मिल जाये कि उसने सही 'शब्द' लिख लिया है। तब दूसरा शब्द शुरू करना चाहिये। ऐसा करने से कुछ समय चाहे अधिक लग जाये पर गलती की संभावना नहीं रह जाती।

(७) सन्देश लिखने वाली को चाहिये कि प्रत्येक शब्द को साफ-साफ लिखे और हर एक शब्द के बाद इतना स्थान अवश्य छोड़ देना चाहिये कि एक शब्द दूसरे शब्द से मिल न सके। शब्द सही लिख लेने पर लेखिका को चाहिये कि 'ठीक' या 'यस' कह दे जिससे कि सन्देश प्राप्त करने वाली आगे बढ़ सके।

(८) सन्देश भेजने और प्राप्त करने वाली को सुविधा से एक दूसरे के सामने मुँह करके खड़ा होना चाहिये।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

पैरों में इतना फ़ासला रखना चाहिये कि खड़ी होने पर कोई कष्ट न हो।

(९) झंडियों को हमेशा कन्धे की सीध में हिलना चाहिये। आगे पीछे हो जाने पर पढ़ने में गलती हो जाती है।

(१०) गाइड्स को चाहिये कि जिन अक्षरों को दाहिने हाथ से बनाया जाता है उन्हें दाहिने हाथ से और बायें हाथ से बनाये जाने वालों को बायें हाथ से ही बनाये। ऐसा न करने से अक्षर गलत बन जाते हैं।

(११) सन्देश भेजने वाली को अपनी तेजी से लाभ न होगा, बल्कि सन्देश प्राप्त करने वाली की तेजी से। कितना भी संदेश तेज भेजा जाये, पर जब वह तेजी से प्राप्त न हो सके तो क्या फायदा ? इसलिये संदेश भेजने वाली को सन्देश प्राप्त करने वाली का ध्यान रखना चाहिये।

(१२) सन्देश प्राप्त करने वाला कभी-कभी सही शब्द न पाने पर अन्दाजन अक्षर या शब्द बोल देता है। यह तरीका गलत है। जो अक्षर वह पढ़ पाया है, वही बोलना भी चाहिये।

(१३) पूरा सन्देश समाप्त हो जाने पर अँग्रेजी का

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

A. R भेजना चाहिये और प्राप्त करने वाली की उत्तर में केवल R. ।

गुरुपद परीक्षा के लिये मैंने सिगनलिंग की केवल खास बातों का जिक्र किया है। काफी बातें विस्तार के साथ ध्रुवपद ज्ञान में बताई जा चुकी है। गाइड्स सहायता के लिये उसका भी अध्ययन कर सकती हैं।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

तृतीय परीक्षा

तृतीय परीक्षा के लिए गाइड्स को पैदल चलने, तैरने और गांठों का अभ्यास करना चाहिये। पैदल चलने के अभ्यास पर कुछ लिखा जा रहा है। इसके बाद क्रमानुसार 'तैरना' और 'गांठों के देने इत्यादि पर लिखा जायेगा।

पैदल यात्रा—गुरुपद श्रेणी की परीक्षा पास करने के लिये कम से कम दस मील की यात्रा पैदल करनी पड़ती है। इस यात्रा में एक रात्रि कहीं न कहीं रुकना पड़ता है। इस प्रकार की यात्रा में नियम के अनुसार दो से अधिक साथी नहीं हो सकते। दोनों साथी समान योग्यता के होने चाहिये। अन्य देशों में यह इस प्रकार की यात्रा गाइड्स के लिये अधिक सुविधाजनक होती है। पर भारत में ऐसी यात्राएँ गाइड्स के लिए अधिक कष्टदायी हो जाती है। इस लिये यात्रा की रूपरेखा में गाइड्स की सुविधा का ध्यान रखते हुये परिवर्तन किया जा सकता है। बहुत से माता-पिता अपनी बालिकाओं को बाहर जाने देना स्वीकार नहीं करते, बहुत से यदि बाहर जाने भी देना चाहते हैं तो रात्रि को उन्हें अन्यत्र रुकने नहीं देना चाहते। इन बातों का ध्यान रखते

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

हुये परीक्षक को चाहिये कि अपनी परीक्षा योजना में उचित सुधार कर लें। कुछ उचित सुधारों की रूपरेखा आगे दी जायगी, अभी तो केवल इस प्रकार की यात्रा का लाभ हो सकता है और यात्रा की परीक्षा गुरुपद श्रेणी में रखने का क्या लक्ष्य है, उसी पर विचार करेंगे।

लाभ—यात्राओं का मतलब केवल पैदल चलने का अभ्यास करना ही नहीं, वरन् इससे कुछ और भी विशेष लाभ होते हैं। जिनमें से पहला है निर्भीकता। प्राचीन समय में जब कोई भी युवक या युवती अपने साहस या पराक्रम का परिचय देना चाहती थीं तो वे यात्रायें करती थीं। यात्रा करना कोई सरल कार्य नहीं। अनजाने मार्ग पर जाना अपरचित स्थान में निवास करना, अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति करना और स्वयं सब साधनों को जुटाना सरल नहीं है। गाइड्स के अन्दर आत्मबल पैदा होता है। आत्म निर्भरता और साहस की जागृत होती है। साथ ही साथ स्वास्थ्य पर भी यात्राओं का बड़ा प्रभाव पड़ता है। खुली हवा और सूर्य की रोशनी में टहलने से न जाने कितने रोग नष्ट हो जाते हैं। शहर में रहने वाली बालिकाओं को तो इस प्रकार की यात्रायें बड़ी ही मुफ़ीद होती हैं। उन्हें शहर के बाहर जाने का मौका मिलेगा। एक प्रकार का परिवर्तन और मनोविनोद हो जाता है। बहुत

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

सी ऐसी वस्तुओं का ज्ञान हो जाता है, जिनका बालिकाओं को आभास न था। बहुत सी तो शहर में रहने वाली गाइड्स यह भी नहीं जानती कि चने का पेड़ पौदा कैसा होता है, गेहूँ की बालें कहाँ लगती हैं, और मटर की फली किस प्रकार पैदा होती है। यह एक आश्चर्य की बात है कि भारत ऐसे कृषि प्रधान देश में वहाँ के निवासी ऊपर लिखी हुई बातों से भी अपरचित हों। यदि कहीं कोई विदेशी गाइड आ जाये और खेती के विषय में कोई प्रश्न कर बैठे, तो भारतीय गाइड की पोल खुल जाये। इस प्रकार हम देखते हैं कि यात्राओं से गाइड्स का अनुभव भी बढ़ जाता है। उसके ज्ञान कोष की वृद्धि हो जाती है। अब हम थोड़ा सा इस प्रकार की परीक्षा के लक्ष्य के विषय में लिख रहे हैं।

लक्ष्य—(१) सेवा भाव प्रबल करना—ध्रुवपद परीक्षा पास करने तक गाइड्स के अन्दर सेवा करने की भावना काफ़ी पैदा हो चुकी रहती है। गुरुपद श्रेणी की गाइड्स को तो केवल इस भावना को और मजबूत करना रह जाता है। अपने दोस्त, परिचित व्यक्ति और स्वजनों की सेवा करना तो कुछ स्वभाव के अन्दर भी शामिल है, पर ऐसे व्यक्तियों की सेवा करना जिनसे न तो कोई परिचय हो और न कोई सम्बन्ध हो गाइड संस्था का ही गुण

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

है। यात्रा करने में ऐसे ही व्यक्तियों से सम्पर्क होता है जिनसे न कोई पूर्व परिचय है और न कोई विशेष सम्बन्ध। उन्हीं की सेवा करना है। यही निस्वार्थ सेवा है।

(२) **सामान्य ज्ञान की वृद्धि**—गाइड्स अपनी यात्रा में न जाने कितनी नई वस्तुओं के सम्पर्क में आती है; उनकी जानकारी पैदा होती है। नये-नये किस्म के पेड़-पौधे, पशु, पक्षी और अन्य चीज़े मार्ग में मिलती हैं। उनके बारे में जानकारी बढ़ती है। इस प्रकार गाइड्स की जेनरल नालेज बढ़ जाती है।

(३) **प्राकृत प्रेम**—गाइड्स यात्रा करते समय शुद्ध प्राकृतिक क्षेत्र में पहुँच जाती है। खुले हुये स्थान में टहलना, पेड़ों के नीचे बैठना और सोना, शुद्ध वायु और प्रकाश में विचरणा, पक्षियों की मधुर बोली सुनना और प्राकृतिक वनों तथा टीलों का प्राकृतिक दृश्य देखना, इत्यादि उनके अन्दर प्राकृतिक प्रेम पैदा करते हैं। गाइड्स को बिलकुल प्रकृत की गोद ही में यात्रा के समय रहना पड़ता है।

(४) **सामाजिक ज्ञान की वृद्धि**—भ्रमण करते समय गाइड्स नये प्रकार के वातावरण में पहुँचती है। नये-नये रस्म-रिवाज देखती है। शहरों से भिन्न उठना, बैठना और व्यवहार पाती है। न जाने कितने भिन्न-भिन्न धर्म

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

वाले व्यक्तियों से मुलाकात होती है। अनेकों प्रकार के पहनावे देखने में आते हैं; और आर्थिक दृष्टिकोण से अनेकों प्रकार के मनुष्य और स्त्रियों से मुलाकात होती है। इन सब चीजों का प्रभाव गाइड्स के व्यवहारों पर पड़ता है। उनके अन्दर ग्रामीण सामाजिक ज्ञान पैदा होता है और इस प्रकार उनके ज्ञान क्षितिज में विस्तार होता है।

(५) **दृढ़ता और स्वावलम्बन आना**—यात्रा के समय गाइड्स को अपने ही भरोसे रहना पड़ता है। रात्रि के समय या दिन में ही किसी निर्जन स्थान पर दो-तीन सहेलियों के साथ निवास करना गाइड्स के अन्दर साहस और निर्भीकता पैदा करता है। डरपोक बालिकाओं के अन्दर भी हिम्मत पैदा हो जाती है। कभी-कभी मजबूरन हिम्मत लाना पड़ता है। अपने खाने, पीने और रहने का प्रबन्ध स्वयं करना पड़ता है। लकड़ी लाना, आग जलाना, बर्तनों की कमी इत्यादि को पत्तलों इत्यादि से पूरा करना, बालिकाओं के अन्दर साहस और स्वावलम्बन पैदा करता है। यह गुण गाइड्स के भावी जीवन पर बड़ा प्रभाव डालता है।

(६) **चरित्र निर्माण**—यात्राओं का प्रभाव गाइड्स के चरित्र पर भी खूब पड़ता है। उनका सम्पर्क अपरचित

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

स्त्रियों और पुरुषों से होता है। इस प्रकार उनकी झिझक मिटती है। उनकी अनावश्यक शर्म भी जाती रहती है। गाइड्स सम्पर्क में आये पुरुषों और स्त्रियों को अपना भाई और बहन समझने लगती है। इस प्रकार उनके चरित्र निर्माण पर भी काफी असर पड़ता है।

(७) **अन्वेषण शक्ति में वृद्धि**—गाइड्स की यात्रा परीक्षा में उन्हें किसी निश्चित स्थान का मानचित्र बनाना पड़ता है। जिस स्थान पर निवास करें वहाँ की पुरानी चीजों को मानचित्र में अंकित करना पड़ता है। इस तरह गाइड्स, पुराने मन्दिर, कुंये, तालाब या और किसी इस प्रकार की इमारत इत्यादि की खोज करती है और अपने मानचित्र तथा दैनिक डायरी में नोट करती है। इससे उनके अन्दर खोज करने की शक्ति बढ़ती है।

(८) **स्वास्थ्य में उन्नति**—गाइड्स को यात्रा पैदल करना पड़ता है। पैदल चलने से शरीर के प्रत्येक अङ्ग पर जोर पड़ता है। पैदल चलना सबसे अच्छा व्यायाम है। फेफड़ा, हृदय और मेदा अपना कार्य ठीक से करने लगते हैं रक्त का संचालन ठीक हो जाता है। इस प्रकार बालिकाओं के स्वास्थ पर यात्राओं का काफ़ी प्रभाव पड़ता है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

यात्रा की विधि—यात्रा की परीक्षा लेने के लिये परीक्षक को चाहिये कि एक रूप-रेखा पहले ही से तैयार कर लें। इस यात्रा के लिये लिखित आदेश लिफाफे में बंद करके रख देना चाहिये। गाइड्स को वक्त देना चाहिये कि वे इन लिफाफों को किस-किस स्थान पर खोलेंगी उस स्थान पर के लिये जो संकेत लिखे हों उन्हीं के अनुसार कार्य करना चाहिये।

परीक्षक को चाहिये कि यात्रा के लिये एक नवीन मार्ग और नवीन स्थान चुनें। शहर के अन्दर ही भ्रमण करने से कोई लाभ नहीं। टिफिन कैरियर में खाना रख कर ले जाना और किसी धर्मशाले इत्यादि में बैठ कर खा लेना यात्रा का लक्ष्य नहीं पूरा करता। यात्रा का सारा सामान अपने साथ लेकर जाना, अपने रहने का प्रबन्ध करना, स्वयं खाना बनाना और सब सामान जुटाना ही यात्रा का मक्सद है। इसलिये यात्रा की परीक्षा किसी अपरचित स्थान की होना चाहिये।

यात्रा की दूरी का प्रश्न भी बड़ा महत्वपूर्ण है। कहीं पर दस मील, कहीं पर बारह मील और कहीं-कहीं पर चौदह मील तक की दूरी रक्खी जाती है। यह दूरी स्काउट्स के लिये तो बहुत ठीक है; पर गाइड्स के लिये उचित नहीं है। पहली बात तो

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

गाइड्स का इतना पैदल चलना भी कठिन हो जाता है, और दूसरे दस-बारह या चौदह मील की यात्रा के लिये बालिकाओं को काफी सामान लेकर चलना भी कठिन होगा। माता-पिता भी न चाहेंगे कि उनकी लड़कियाँ घर से काफी दूर पर जायें। इन कारणों से 'गाइड्स' की यात्रा परीक्षा के लिये दूरी निश्चित नहीं की जा सकती। केवल एक सीमा रक्खी जा सकती है कि उसके अन्दर जो दूरी सब बातों को ध्यान में रखते हुए ठीक हो, वहीं परीक्षक निश्चित कर ले। मेरी राय में कम से कम दूरी सात मील और अधिक से अधिक दूरी दस मील होना चाहिये। इसी दूरी के अन्दर परीक्षक जो उचित समझे निश्चित कर लें।

गाइड्स की संख्या—यह तो निश्चित है कि किसी गाइड को अकेली यात्रा के लिये न भेजना चाहिये। भारतीय बालिकाओं में अभी इतना साहस नहीं कि वे अकेले भी यात्रा कर सकें। दूसरे कहीं बीमार इत्यादि हो गई तो उपचार के लिये उन्हें कौन मिलेगा। स्काउट्स की यात्रा परीक्षा में कम से कम दो साथी होते हैं। मेरी राय से गाइड्स को चार होना चाहिये। यदि इससे कम संख्या में भी बालिकायें जाने को तैयार हों जायें तो घटा कर तीन की जा सकती है। पर इस बात का ध्यान रहे

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

कि तीनों या चारों की योग्यता प्रत्येक रूप से लगभग समान हो। अगर ऐसा न हुआ तो किसी पर यात्रा का भार अधिक हो जाता है और किसी पर कम; और कष्ट बढ़ जाता है। अवस्था, स्वास्थ, जानकारी और पैदल चलने की क्षमता सब साथ जाने वाली गाइड्स में समान होना चाहिये।

ज़रूरी सामान की सूची—यात्रा के समय गाइड्स को अपने साथ अपना ज़रूरी सामान भी ले जाना पड़ता है। यह सामान इतना होना चाहिये कि रास्ते का सारा काम चल जाये और बोझा भी इतना न हो कि वे उसी से परेशान हो जायें, यात्रा का आनन्द और अनुभव भूल जायें। सामानों की एक सूची नीचे दी जा रही है। आवश्यकतानुसार इसमें परिवर्तन भी किया जा सकता है।

सामानों की सूची—

(१) **विस्तार**—हल्की दरी एक चदरा और एक छोटा तकिया और एक तौलिया।

(२) **बर्तन**—गिलास, लोटा, कटोरा और एक चम्मच छोटी सी डोर भी रखना चाहिये।

(३) **खाने का सामान**—खाने भर को आटा, आलू, नमक, पिसी मिर्च।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(४) **अन्य सामान**—दियासलाई, चाकू, दातून अमृत धारा की एक शीशी, लाल दवा और थोड़ा कपूर, सीटी, पट्टी, दो एक खपच्ची और तीन गज की डोरी। पेन्सिल, कागज, डायरी और रबर भी साथ में रखना चाहिये। घड़ी जरूर रक्खें।

ऊपर लिखे हुये समान आसानी से एक झोले में रखकर ले जाया जा सकता है। बिस्तर अकेले अलग रखना पड़ेगा। गाइड्स अपनी यात्रा का विवरण संक्षेप में अपनी-अपनी डायरी में लिखती जायेगी। जो आदेश उनको लिफ़ाफे के अन्दर रक्खा मिले उसी के अनुसार वे सारा कार्य करेंगी। लौटने पर अपनी वापसी की सूचना नकशा और यात्रा का विवरण इत्यादि अपने परीक्षक को दे देंगी।

आदेश का नमूना

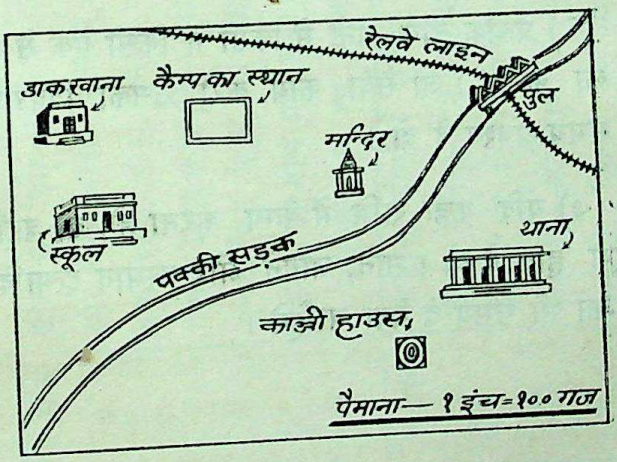
(१) अपनी यात्रा का विवरण संक्षेप में देती जाओ। रास्ते में जहाँ कहीं भी तुम रुको वहाँ का वृतान्त अपनी डायरी में दर्ज कर लो। चलने के स्थान से दूरी, पहुँचने का समय, चलने की रफ्तार और स्थान छोड़ने का समय। यदि वह जगह कोई खास जगह है तो उस जगह का नाम भी दो।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(२) रास्ते के किसी दो खास स्थान का पूरा ब्योरा दो। जैसे, उन गांवों में मकानों की संख्या, वहाँ की स्त्रियों की दशा, पाठशाले का नाम, कुंये या तालाबों की संख्या, वर्तमान उपज, गाँव के बाज़ार का नाम और लगने का दिन। उस स्थान की किसी खास महिला का कुछ हाल अपनी डायरी में लिखो।

नक्शे का नमूना देवदासपुर

नक्शा—मौजा—प्रयाग



(३) यदि स्थान छोटा है तो पूरे स्थान या गाँव का नकशा तैयार करके मुख्य चीजें भी अङ्कित करो नकशा किसी माप के अनुसार होना चाहिये। दिखाने के लिये

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

नकशे ही के चिह्न प्रयोग में लाये जाँय। ऐसी चीजें नकशे में दिखाना चाहिये, जैसे गाँव या उस स्थान से गुजरने-वाली सड़क या रेलवे लाइन। पास की नदी, गाँव का डाकखाना और स्कूल, नया मन्दिर या मस्जिद इत्यादि।

(४) ऐसे पेड़ या पौधों की पत्तियाँ या जड़ें इत्यादि जिनको तुम पहचान न सको अपने साथ रख लो।

(५) ख़ास-ख़ास मिलने वाले पशु पक्षियों का भी मुख़तसर हाल डायरी में नोट कर लो।

(६) प्रत्येक तीन घन्टे में किसी न किसी एक सेवा कार्य का करना। जो सेवा कार्य करो उसका विवरण और समय अवश्य दे दो।

(७) यदि कहीं रात्रि में कैम्प करना हो, तो वहाँ का पूरा हाल दे दो। सोने, जागने और प्रस्थान इत्यादि करने का भी समय दे देना चाहिये।

डायरी भरने का नमूना

समय	दूरी	स्थान का ब्यौरा	विशेषता विवरण
७बजे सुबह	१॥ मील	छोटा सा गाँव--नाम देवदास पुर--उत्तर की ओर रेलवे लाइन, बीच से सड़क--चारों ओर बाग, स्कूल और मन्दिर पास ही पास है। गोकुल सिंह सभापति—श्रीमती प्रभावती देवी अध्यापिका हिन्दू की आबादी—इत्यादि—रफ्तार दो मील प्रति घंटा पहुँचने का समय—७ बजे सुबह प्र. का. समय—८ बजे सुबह	(१) खेती मुख्य उद्यम केवल ज्वार बाजरा-बोया है। (२) बुढ़िया जो बैल-गाड़ी में दब गई थी—मरहम पट्टी की।
१० बजे सुबह	१ मील	लिफाफा खोलकर आदेश पढ़ा—पहले स्थान से १ मील—नाम गोविन्द पुर—गाँव के किनारे से टिकरी नदी बहती है। टीले पर बसा है—मोर खूब पाये जाते हैं—ज़मीन कटी-फटी है। किनारे पर झाड़ियां हैं। एक पेड़,	(१) मुख्य उद्यम केवल मजदूरी है। गाँव की ज़मीन खेती योग्य नहीं है। आने जाने के मार्ग

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

चौड़ी पत्ती वाला मिला—पत्ती साथ में है। उस पर एक लता चढ़ी है। उसकी पत्ती पान की तरह है—(पत्ती साथ में है)—पुरानी इमारत खड़ी है। खोज करने पर पता चला कि यह लगभग २०० वर्ष पुराना है—ठीक चौबे का निवास स्थान है। एक कन्या पाठ-शाला भी है। श्रीमती दुलारी देवी अध्यापिका हैं। एक स्त्री के बच्चा पैदा हुआ—उसको सौर में रहने का ढंग बताया—गाँव गरीब है। निवासी, कुम्हार और बढ़ई अधिक हैं। हमारा बड़ा स्वागत हुआ—मोर के पर खूब इकट्ठा किये। इत्यादि—पहुँचने का समय १० बजे

चलने का समय—४ बजे शाम

सुगम नहीं है।

(२) यहीं पर पड़ाव डाल दिया--खाना इत्यादि।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

गाइड्स को नमूने के अनुसार दस से चार तक का भी विवरण देना चाहिये। गाँव वालों से जो सहयोग मिले उसका भी वृतान्त देना चाहिये। यदि गाँव की स्त्रियाँ इकट्ठी हो गई हों और कुछ गाना बजाना हुआ हो तो उसका जिक्र डायरी में कर देना चाहिये। लौटने के लिए मार्ग दूसरा होगा। जैसा आदेश लिखा हो उसी के अनुसार कार्य करना चाहिये और उसी मार्ग से वापस भी आना चाहिये। लौटने का भी वृतान्त डायरी में लिख देना चाहिये। वापस आने पर अपनी रिपोर्ट परीक्षक को दे देना चाहिये।

तैरना—तैरना एक महान् गुण है, इस गुण से अपनी भी रक्षा और दूसरों की भी रक्षा की जा सकती है। व्यायाम के लिये भी सर्वोत्तम साधन है। तैरने से शरीर के प्रत्येक अंग पर जोर पड़ता है। पाचन क्रिया स्वास-क्रिया और हृदय की गति पर तैरने का सबसे अधिक असर पड़ता है पेट के रोगी को तो तैरना जरूर सीखना चाहिये। गाइड्स को यह कभी न सोचना चाहिये। कि तैरने की कला केवल पुरुषों ही के लिये है। यह बिल्कुल गलत है। प्राण-रक्षा सब का अधिकार है और दूसरों के प्राण बचाना प्रत्येक प्राणी का कर्त्तव्य है। इसलिये तैरने की कला गाइड्स को भी सीखना चाहिये। व्यायाम, मनो-

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

विनोद, लाभ, और सेवा का अवसर चारों चीज तैरना जानने वाली को सुलभ हो जाता है।

कुछ बालिकायें सोचती हैं कि तैरना बड़ा कठिन और खतरनाक होता है। मैं कहता हूँ कि इससे आसान चलना भी नहीं है। रही बात खतरनाक की, सो भी गलत है। खतरे में सहायक होता है, यही कहना उचित है। तैरना सीखने के लिए नीचे कुछ वसूल दिये जा रहे हैं। उनका पालन करने से तैरना दो दिन में आ जाता है।

(१) तैरना सीखने के लिये सबसे जरूरी हिम्मत है। जिस गाइड में साहस या हिम्मत नहीं है वह कभी भी न तैर पायेगी।

(२) शरीर में वायु रोक कर हाथ और पैर को हिलाना तैरने का सबसे प्रथम नियम है। साँस रोक लेने पर शरीर बिना प्रयास ही के पानी पर तैरता रहेगा। यह प्राकृतिक नियम है। हाथ पैर हिलाने से शरीर को साधने में सुविधा हो जाती है। यदि साँस रोक कर तुम पानी पर उसी प्रकार लेट जाओ, जैसे चारपाई पर तो तुम्हें ताज्जुब होगा कि तुम डूबोगी नहीं। पैरो को मिला कर फैला दो। कमर से ऊपर पानी में मुँह ऊपर करके और हाथों को बगल में लगाकर चित लेट जाओ। तुम देखोगी कि तुम्हारा शरीर पानी के नीचे न जायगा। पर इस

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

कार्य में साहस की जरूरत है। कहीं यदि दिमाग में यह बात आई की नाक या कान में पानी चला जायगा, इस प्रकार अचानक लेट जाने में शरीर नीचे न चला जाये, तो जिस्म जरूर नीचे चला जायेगा क्योंकि ऐसा सोचते समय शरीर के अन्दर की वायु पर नियन्त्रण कम हो जाता है।

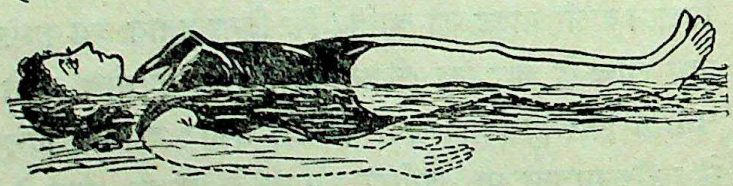
जिन गाइड्स में साहस की कमी हो, वे लाइफ वेल्ट बांध कर भी सीख सकती है या किसी और गाइड की सहायता ले सकती हैं। दूसरी गाइड अपने हाथ पानी के थोड़ा नीचे लगभग दस इंच के फासले पर फैला दें। उन्हीं दोनों हाथों पर सीखने वाली गाइड लेट जाये और अपने शरीर की वायु रोक कर साधने का प्रयास करें। सिखाने वाली गाइड को चाहिये कि बिना बताये हुये कभी हाथ खीच ले और जब सीखने वाली पानी के नीचे जाने लगे तो फिर हाथों को लगा दें। इस प्रकार दो चार दिन में शरीर-साधना आ जायेगा। पानी के अन्दर बड़ा से बड़ा बोझ भी हल्का हो जाता है कि गाइड्स उनको यदि चाहें तो अपनी उँगली से भी थाम सकती है।

शरीर साधना आ जाने पर गाइड को चाहिये कि हाथ और पैर का हिलाना सीखें। दोनों हाथों को पारी-पारी आगे का पानी पीछे ठेलना शुरू करें। एक साथ

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

दोनों हाथों को न इस्तेमाल करना चाहिये। इसमें थकावट जल्दी आ जाती है। पैरों को भी धीरे-धीरे पानी में चलाते रहना चाहिये जिससे कि सारा शरीर सधा रहे। सीखने के लिये ऐसा तालाब, जो समान रूप से गहरा हो और गहराई कहीं भी छाती से अधिक न हो, सबसे उत्तम होता है। तैरना थोड़ा बहुत आ जाने पर अभ्यास के के लिये बहते जल का प्रयोग सर्वोत्तम होता है। पर साथ में किसी चतुर गाइड का रहना बहुत जरूरी है। बिना किसी होशियार गाइड को साथ लिये बहते पानी में अभ्यास न करना चाहिये।

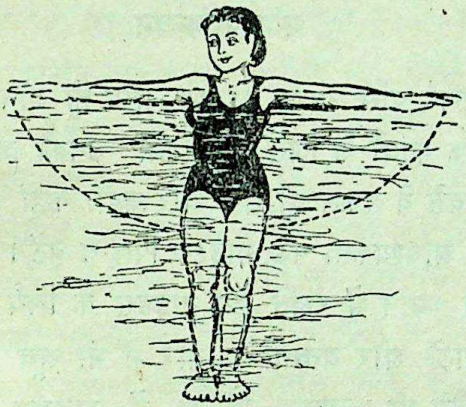
इस प्रकार जब शरीर साधने का ज्ञान हो जाता है और थोड़ा बहुत गाइड तैरने लगती है, तो खड़े-खड़े



और चित्त तैरना भी आसानी से आ जाता है। डूबते को बचाने के लिये खड़े-खड़े तैर सकना बहुत ज़रूरी है। इस तरह तैरने से हाथों का उपयोग डूबते की रक्षा के लिये आसानी से किया जा सकता है। गाइड्स को परीक्षा के लिये कम से कम पचास गज तैर सकना

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

चाहिये। यह परीक्षा किसी ऐसे तालाब में होनी चाहिये जिसकी गहराई परीक्षक को मालूम हो। परीक्षा के समय डूबते हुये को बचाने की भी परीक्षा ली जानी चाहिये।



किसी अन्य गाइड को जो तैरना जानती हो 'डूबती हुई' बना कर उसकी रक्षा करा के परीक्षा ली जा सकती है। जो गाइड्स तैरना न सीख सकें या उनके अन्दर पानी में उतरने की हिम्मत न हो, जबरदस्ती तैरना सिखाने की कोशिश न करना चाहिये, क्यों इस तरह यदि उसने थोड़ा बहुत तैरना सीख भी लिया, तो वह उसका उपयोग न कर पायेगी। ऐसी गाइड्स के लिये तैरने के बजाय और इसी प्रकार अन्य उपयोगी बातों में परीक्षा ली जानी चाहिये, जैसे—शिशुपालन, पांच अपढ़ स्त्रियों को पढ़ना

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

लिखना सिखा देना, पथप्रदर्शक या रोगियों की सेवा करना सीख लेना, इत्यादि—पर यह बिना 'गाइड कमिश्नर' की आज्ञा के न करना चाहिये।

गांठ या बन्धन

गुरुपद पास गाइड को इस योग्य हो जाना चाहिये कि दैनिक कार्यों के जिस क्षेत्र में भी उनकी जरूरत पड़ जाये, सबसे वे सफल हो सकें और जहाँ कहीं भी उनकी सेवा की आवश्यकता पड़े, गाइड्स पिछे न हटें। इस दृष्टि-कोण को ध्यान में रखते हुये गाइड्स के लिये आवश्यक है कि गाठों और बन्धनों के बारे में भी खूब जानकारी रक्खें। वैसे तो 'ध्रुवपद' परीक्षा में गाइड्स ने काफी गाठों और बन्धनों को सीखा हैं; पर गुरुपद में कुछ और खास गाठें और बन्धन सीख लेना पड़ता है। उनका जिक्र नीचे किया जा रहा है :—

दो बल्लियों को जोड़कर एक लम्बी बल्ली बनाना—

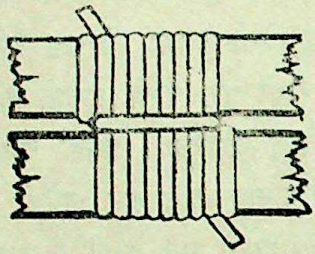
दो बल्लियों को जोड़ने की जरूरत अक्सर पड़ा करती है। इनको गाठों या बन्धनों द्वारा जोड़कर एक और अधिक लम्बी बल्ली तैयार करने की विधि नीचे लिखी जा रही है। जिन दो बल्लियों को या बांस इत्यादि

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.
के टुकड़ों को जोड़ कर एक करना हो, उनके सिरों को खूब सटाकर रख लो। सिरों की लम्बाई इतनी ही रखना चाहिये कि बन्धन दे देने के बाद वे इधर-उधर खिसक न सके वरना सीधा जुड़ने के वजाय झुक कर बल्ली या बांस टेढ़ा हो जायेगा। सटाकर दोनों टुकड़ों को रख लेने के बाद किसी एक बल्ली के सिरे पर दोनों टुकड़ों को मिलाकर एक खूंटा फांस दे देना चाहिये। इसके बाद रस्सी को बल्ली के चारों तरफ खूब कस कर लपेटो। लपेटते समय यह ध्यान रहे कि रस्सी एक दूसरे से सट कर लिपटे। इस प्रकार रस्सी को वहाँ तक लपेटो जहाँ तक दूसरी बल्ली का सिरा हो। अन्त में दोनों बल्लियों के बीच से एक आध फन्दा पहले फन्दों के ऊपर भी दे देना चाहिये। ऐसा कर देने से पहले वाले फन्दे ढीले न पड़ेंगे। रस्सी के दूसरे सिरे को अन्त में खूंटा फांस द्वारा बांध दो। अब दोनों बल्ली मिलकर एक हो गई।

समानान्तर जोड़—इस प्रकार के जोड़ से बल्लियों के बीच जगह रह जाती है। जगह ज़रूरत के मुताबिक छोड़ना चाहिये। यदि जितनी जगह रखना है उससे रस्सी पतली है, तो दोनों बल्लियों या बांसों के बीच ज़रूरत के हिसाब से पाचड़ भर दो। पाचड़ इतने लंबे हों कि रस्सियों द्वारा बन्धन देने पर ढक जायें। इस प्रकार जोड़ने के लिये

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

दो बल्ली के टुकड़ों को आमने-सामनें रख लेते है। जितने फासले की जरूरत है उतना फासला पहले ही से कर लेते हैं। यदि जरूरत हो तो बीच में दो या तीन पाचड़ भी लगा दिये जायें। इन पाचड़ों से यह लाभ होता है कि फासला कम नहीं होने पाता। पाचड़ों की मुटाई बराबर होना चाहिये। रस्सी का एक सिरा कुछ छोड़कर बल्ली या बांस के एक सिरे पर खूँटा फांस लगा दो। इसके बाद दूसरे सिरे को दोनों टुकड़ों के चारों ओर कस कर लपेट दो। लपेटने के लिये 'सादा' और 'पेंचदार' दो प्रकार के तरीके अपनाये जा सकते हैं। पेंचदार या 'औरेबदार' गांठ में रस्सी ऊपर नोचे आती जाती है। 'साघ' बन्धन एक ही प्रकार से दिया जाता है।



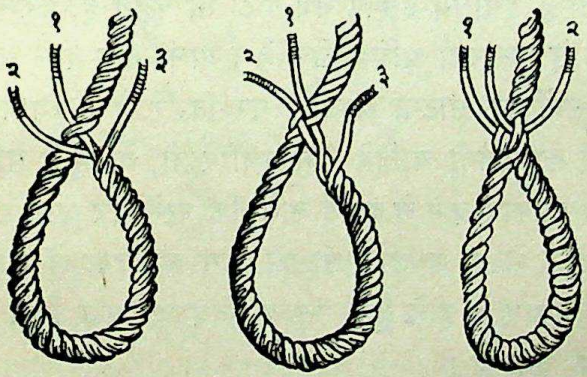
पेंचदार या औरेबदार बन्धन अधिक मज़बूत पड़ता है। रस्सी दोनों टुकड़ों पर कस कर लपेटने के बाद एक या दो बार बीच से भी लम्बाई में लपेट देना चाहिये जिससे कि गांठे ढीली न पड़े।

(२) **सांटना**—सांटना भी एक प्रकार की गांठ ही है। सांटने की गांठ ऐसे मोटे रस्सों में दी जाती है जिनमें

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

गांठ देना कठिन हो, और यदि गांठ दे भी दी जाये तो ज़ोर पड़ने पर फिसल जाने का डर है। यदि मोटा रस्सा कई सेलियों (अलग-अलग पतली रस्सी) से बना है तो सांटना आसान और मज़बूत होता है; पर कहीं यदि रस्सा एक ही सेली का है तो उसमें 'सांटन' गांठ नहीं दी सकती। सांटने से एक लाभ और होता है कि बीच में अड़चन पैदा करने वाली गांठ नहीं रह जाती। रस्सा जोड़ने के स्थान पर कुछ मोटा जरूर हो जाता है, पर गांठ नहीं पड़ पाती।

'साटन गांठ' दो रस्सों को जोड़ने में, या गोली गांठ देने के लिये दी जाती है। गोली गांठ के बीच में जगह



छोड़ दी जाती है जो किसी खूटे या हुक में पहना कर बांधने का काम लिया जा सकता है। सांटने के लिये पहले रस्से को उधेड़ लेना चाहिये। जहाँ तक उधेड़ा जाये, वहीं

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

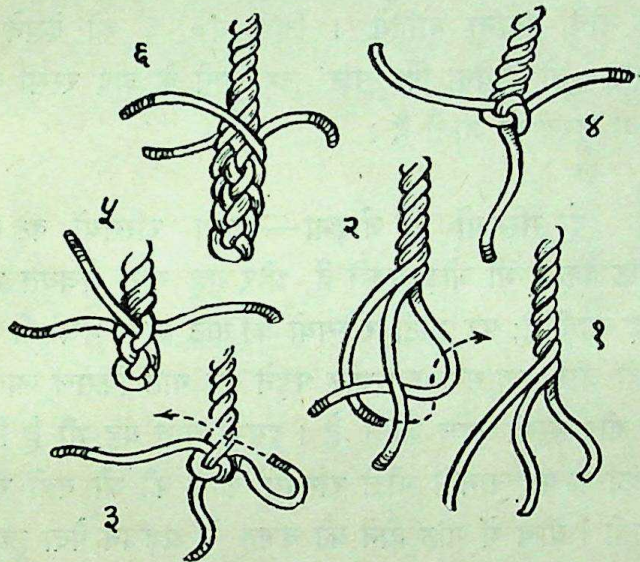
पर एक पतली रस्सी से बांध देना चाहिये कि और आगे न उधड़ सके। फिर उधड़ी या खोली हुई सेली को एक-एक करके बिना उधड़ी सेली में इस प्रकार उठा-उठा कर दबाओ कि रस्से पर यदि जोर पड़े, तो उधड़ी सेली बिना उधड़ी वाली सेलियों में दब जाये और फिसल न सकें। साटन दे देने के बाद उसको यदि पानी से भिगो दिया जाये ऐसी गांठ फिर अपने आप खुल ही नहीं सकती। ऐसी गांठों का एक चित्र नीचे दिया जा रहा है।

एक ही सिरे पर घुमा कर जो गोली गांठ सांट द्वारा दी जाती है, उसका आकार लगभग आंखों के समान हो जाता है, इसलिये इसको 'नेत्र गांठ' भी कहते हैं, पर गोली गांठ से पुकारना अधिक ठीक है। गोली गांठ देना या दो रस्सियों का साटना अभ्यास पर निर्भर है। ध्यान इस बात का रखना चाहिये कि खुली सेली, वे खुली सेलियों में इस प्रकार क्रम से दबाई जायें, कि रस्से पर ज़ोर डालने व खुली सेली, उधड़ी सेली को कस कर दबा लें। 'सांट' कई प्रकार के होते हैं। इनका विवरण और चित्र नीचे दिया गया है।

(१) **रस्सी के सिरे को उधड़ने से बचाना**—ऐसी रस्सियाँ जो तीन या चार सेलियों से बनती हैं यदि उनके सिरे बांध न दिये जायें तो सेलियां अलग हो जाती हैं

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

और रस्सी उधड़ जाती है। उधड़ने से रोकने के लिये रस्सी के सिरे को थोड़ा खोल लेते हैं। फिर खुली सेली को वेखुली सेली के नीचे उभाड़ कर क्रम से दबा देते हैं। जब पूरी खुली सेली दब जाती है तो उसको ज़रा



पीट देते हैं जिससे कि सेलियां बराबर बैठ जायँ। इसके बाद जरा सा पानी में भिगो दो। अब रस्सी उधड़ नहीं सकती नीचे दिये हुये चित्रों से स्पष्ट हो जायेगा कि किस प्रकार वलों को खोला जाता है और किस तरह खुली सेलियों को वे खुली सेलियों के नीचे दबाया जाता है। चित्र नं० १ में दिखाया गया है कि किस तरह से रस्सी

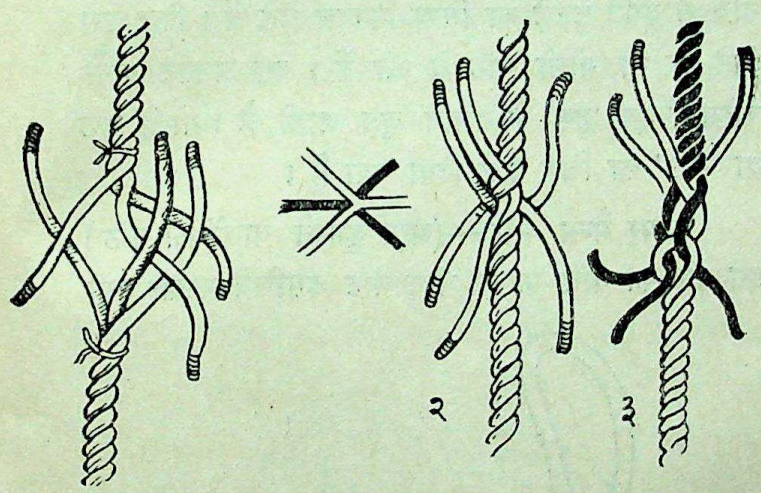
CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

की सेलियों को खोलना चाहिये। खुल जाने पर किस तरह सेलियों को मोड़ा जाता है, चित्र नं० २ और ३ में दिखाया गया है। चित्र नं० ४ और ५ में दिखाया गया है कि खुली सेलियों को किस तरह वे खुली सेलियों के नीचे दबाना चाहिये। चित्र नं० ६ को देखने से मालूम हो जायेगा कि 'सांट' लग जाने के बाद रस्सी की क्या सूरत हो जाती है।

दो रस्सियों को जोड़ना—पतली रस्सियों को तो गांठ देकर भी जोड़ सकते हैं और यह गांठ मजबूत भी पड़ जाती है; पर मोटी रस्सियों को गांठ द्वारा मजबूती से नहीं जोड़ा जा सकता। जोर पड़ने पर गाठें फिसल जाती हैं और रस्सी खुल जाती है। दूसरी बात यह भी है कि गांठों के पड़ जाने से मोटी रस्सियाँ काम की भी नहीं रह जाती। बीच में गांठ होने की वजह से अड़चन पैदा हुआ करती है। इसलिये दो मोटी रस्सियों को भी 'सांट' ही द्वारा जोड़ना चाहिये। साटों के पड़ जाने से रस्सी भद्दी भी नहीं लगती, और न जोड़ के खुल जाने का ही भय रहता है। प्रयोग करते समय कोई अड़चन भी नहीं पड़ती। दो रस्सियों को सांट द्वारा जोड़ने का तरीक़ा नीचे दिया जाता है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

जोड़ने वाली रस्सियों के या दो टुकड़ों के सिरों की जैसा चित्र नं० १ में दिखाया गया है, खोल देते हैं। जहाँ तक सेलियाँ खुली हों, वहीं पर एक पतली डोरी से कसकर बांध देना चाहिये जिससे कि रस्सी और आगे न खुल सके। फिर दोनों सिरों की खुली सेलियों को इस प्रकार उठा कर एक दूसरे के ऊपर सिरों को इतना दबा



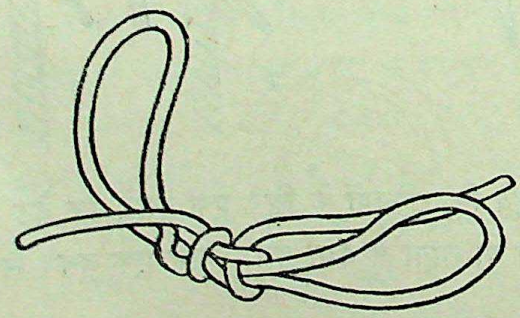
देना चाहिये कि रस्सियों के सिरे एक दूसरे पर बैठ जायें और डोरी या तागा से बंधा हुआ भाग एक दूसरे से सँट जाये।

ऐसा करने के बाद एक टुकड़े की खुली सेलियों को दूसरे टुकड़े की बेखुली सेलियों के नीचे क्रम से दबा देना

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

चाहिये। दबाने के लिये वे खुली सेलियों को उभाड़ लेना चाहिये सांट देते समय और दे चुकने के बाद रस्सी की सूरत ठीक इसी प्रकार हो जाती है जैसा चित्र नं. २ और उसे दिखाया गया है। कभी-कभी दो रस्सियों या दो टुकड़ों को जोड़ने के लिये गोली गांठ का भी प्रयोग करते हैं। रस्सी के एक सिरे पर गोली गांठ देकर, उसके बीच से दूसरे टुकड़े का सिरा निकाल लेते हैं। फिर उस सिरे पर भी गोली गांठ दे देते हैं। इस प्रकार दोनों रस्सियाँ एक 'हुक' के समान जुड़ जाती है। गोली गांठ या 'सांट' का चित्र पीछे दिया गया है।

फायर मैन्स नाट—(आग बुझाने वालों की गांठ) इस गांठ का नाम फायर मैन्स नाट इसलिये रक्खा गया



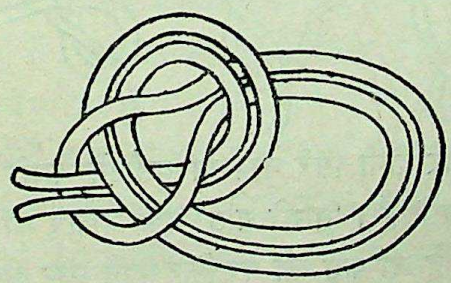
है, क्योंकि इसका उपयोग आग बुझाने वाले ही अधिक करते हैं। आग लगे मकानों के ऊपरी भाग से घायलों या

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

मरीज़ों को नीचे उतारने में ऐसी गाँठ काम में लाई जाती है। फायर मैन्स नाट रस्सी के बीच में लगाई जाती है। इस प्रकार की गांठ में दो फन्दे हो जाते हैं। एक फन्दा दूसरे फन्दे से छः या आठ इंच बड़ा होता है। यदि छोटा ढ़ाई का है तो बड़ा फन्दा लगभग तीन फीट का होगा। मरीज़ को ऊपर से नीचे उतारने के लिये छोटे फन्दे को बगल डाल देते हैं और बड़े फन्दे को कमर के नीचे पहना देते हैं। इस प्रकार मरीज़ आराम से बैठ जाता है। उसके गिरने का भी भय नहीं रह जाता और नीचे उतार दिया जाता है।

फायर मैन्सनाट

डबल ध्रुव नाट—'डबल ध्रुव नाट' की मरीजों को उतारने या चढ़ाने के काम में लाई जाती है। यह गांठ

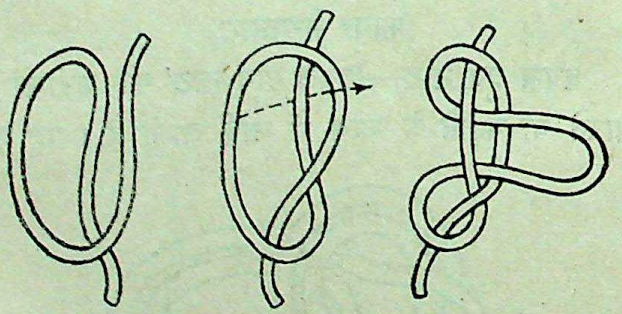


रस्सी को दोहर कर लगाई जाती है। रस्सी के बीच को दोहर दिया जाता है और एक मामूली 'ध्रुव नाट' सी

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

लगा दी जाती है। ऐसा करने के बाद रस्सी के दोहरे मुँह से गांठ को निकाल कर कस दिया जाता है। रस्सी का बड़ा भाग दोहरे हुये भाग के मुँह से निकाल लिया जाता है। गाइड्स को समझने के लिये एक चित्र ऊपर दिया जाता है।

मांझी गांठ—इस प्रकार की गांठ किसी वज़नी चीज को घसीटने के लिये लगाई जाती है मल्लाह लोग नाव घसीटने के लिए ऐसी गांठ लगाते हैं। यह गांठ या तो अपने बगल में और या तो सीने पर बांध कर नाव को खीचते हैं। इसीलिये इसे 'मांझी गांठ' कहना अधिक उपयुक्त होगा। यह गांठ रस्सी के बीच में लगाई



जाती है और दोनों सिरे नाव या घसीटने वाली चीज से बांध दिये जाते हैं। 'मांझी गांठ' एक प्रकार की 'सरक-वांसी' गांठ है जो कस देने पर फिर अपने आप ढीली नहीं हो सकती। कभी-कभी ठेले वाले भी भरे ठेले को खींचने के लिये भी ऐसी गांठों का उपयोग करते हैं।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

चतुर्थ परीक्षा

चौथी परीक्षा का विषय प्रकृत निरीक्षण है। गाइड्स की मानसिक उन्नति और विकास के लिये प्रकृत निरीक्षण बड़ा उपयोगी विषय है। बालिकाओं को चाहिये कि वे जहाँ कहीं भी रहें और जिस परिस्थत में भी रहें प्राकृतिक वस्तुओं का अध्ययन करती रहें गाइड्स को कम से कम ४० चालीस ऐसे वृक्षों की जानकारी होनी चाहिये, जिनसे उनको लाभ पहुँचता हो...। उनके वृक्षों को, फल-फूल और पत्तियों को भली भांति जान लेना चाहिये। इसका अवसर गाइड्स को बहुधा मिला करता है। यात्रा के समय, वनोपसेवन के अवसर पर, और वैसे अपने बगीचे इत्यादि में भी पेड़ और पौधों का अध्ययन कर सकती हैं। इस परीक्षा का अभिप्राय है कि लड़कियों में प्रकृत प्रेम पैदा हो। उनके हृदय में उदारता आये। गाइड्स जहाँ कहीं भी रहें, सचेत रहें और अपनी आँखें खुली रक्खें। मष्तिष्क इस प्रकार हमेशा चैतन्य रहता है। अब मैं नीचे कुछ उपयोगी वृक्षों का विवरण संक्षेप में देने जा रहा हूँ। इस थोड़ी से जानकारी के बाद गाइड्स अपना ज्ञान अपने अध्ययन से और भी निश्चित कर सकती हैं।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(१) **आम**—गर्म देशों का, विशेष करके भारत का सबसे मशहूर और उपयोगी वृक्ष है। इसके उगने के लिये मुलायम भूमि चाहिये। बिना पानी के सूख जाता है। आम के पेड़ दो प्रकार के होते हैं, एक कलमी और दूसरा तुखमी। आम का पौधा गुठली से पैदा होता है। आम की गुठली आम का बीज है। गुठली के ऊपर का भाग कड़ा होता है। भीतर कुछ मुलायम अंश भरा रहता है। इसी में से अंकुर निकल कर बड़ा पेड़ हो जाता है। कलमी पेड़ एक की डाल दूसरे से जोड़ कर तैयार किये जाते हैं। डालों को आसानी से थोड़ा सा छील कर बांध देते हैं। उसके ऊपर मिट्टी (गीली लगाकर) टाट या बोरे से लपेट कर बाँध देते हैं। जब तक जुड़ी डालें जड़ न ले लें तब तक पानी से उसे तर करते रहते हैं। जड़ लेने पर काट कर जमीन में लगा दिया जाता है।

पेड़ की लकड़ी से फर्नीचर इत्यादि बनाये जाते हैं। इसकी लकड़ी चूल्हे में भी जलाई जाती है। आम की जड़ें मूसला होती है और काफी नीचे तक जाती है। पेड़ बहुत बड़ा और ऊँचा होता है। कलमी पेड़ कम ऊँचा और मोटा होता है। इसके फलने का समय फाल्गुन मास है जेठ यानी मई से पक़ना शुरू हो जाता है। अमीर गरीब सब बड़े चाव से खाते हैं। इसे भारत का मेवा कहते हैं।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

गरीब लोग तो चार महीने इसी पर अपनी जिन्दगी बसर करते हैं।

इसके फूल को बौर कहते हैं इसमें से भीनी-भीनी सुगंध निकलती है। आम का अचार, चटनी और खटाई बनती है। पके आमों के रस को सुखाकर 'अमरस' या अमावट तैयार किया जाता है।

(२) **महुवा**—यह भी हिन्दुस्तान का एक मशहूर पेड़ है। आम के पेड़ की तरह यह भी काफी बड़ा और मोटा होता है जड़ मूसला होती है। लकड़ी मकान बनाने और जलाने के काम आती है। इसके फूल को 'महुवा' कहते हैं। किसान इसे सुखाकर अपने और जानवरों के खाने के काम में लाता है। महुवे से देशी शराब भी तैयार की जाती है। इसके फल को 'कोइया' कहते हैं इससे तेल निकाला जाता है। जो साबुन बनाने के काम आता है। इसमें फागुन में फूल आते हैं। और बैसाख मे 'कोइया' फल जाती है।

(३) **कटहल**—यह भी हमारे यहाँ का एक विचित्र पेड़ है। इसका फल बहुत बड़ा होता है। कटहल की तरकारी बनती है। लोग पक जाने पर बड़े प्रेम से खाते हैं। पका हुआ कटहल बड़ा मीठा होता है। इसका बीच कड़ा होता है। लकड़ी मजबूत नहीं होती। पल्ले या तख्ते

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

अच्छे बनते हैं इसकी लकड़ी चारपाई के पावे बनाने की काम ज्यादा आती है। कटहल का फूल ठोस होता है। इसमें सुगन्ध या कोई सुन्दर रंग नहीं होता। फागुन में फूलता है और चैत से फल लगना शुरू हो जाता है।

(४) **जामुन**—जामुन तो सबने खाया होगा, पर शायद पेड़ कम गाइड्स ने देखा है। आम की तरह यह भी एक बड़ा भारी पेड़ है। इसके फलने का समय वही है जो आम का। पकने पर जामुन का रंग काला हो जाता है। जामुन का सिर्का भी बनता है जो पेट के लिये बड़ा मुफ़ीद होता है। लकड़ी मकानों में लगाई जाती है।

(५) **पीपल**—पीपल का पेड़ सभी गाइड्स ने देखा होगा। पेड़ काफी बड़ा होता है पर लकड़ी मजबूत नहीं होती। सूखने पर किसी काम नहीं आती। हिन्दू इस वृक्ष की पूजा करते हैं क्योंकि इसकी वायु बड़ी शुद्ध होती है। इसकी पत्तियाँ हरी और पान की तरह होती हैं। पत्तियाँ ऊँट और हाथी के खाने के काम आती है।

(६) **गूलर**—गूलर भी एक फलदार वृक्ष है। इसकी लकड़ी सूख जाने पर किसी काम की नहीं रह जाती। पेड़ आम की तरह बड़ा होता है। पत्तियाँ बहुत बड़ी नहीं होती। इसका फूल दिखाई नहीं पड़ता क्योंकि फल के साथ ही अन्दर की ओर फूल भी होता है। कच्ची

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

गूलर का साग और अचार भी बनता है। पकी गूलर लोग बड़े चाव से खाते हैं।

(७) **नीम**—नीम का पेड़ तो सबों ने देखा है। इसकी दातून बड़ी शुद्ध होती है। पत्ती दवा के काम आती है। कभी-कभी नीम का पानी भी निकलता है जो दवा के काम आता है। लकड़ी बड़ी मज़बूत होती है। इसमें दीमक नहीं लगते, जिससे मकानों में बहुत लगाई जाती है। इसके बीज को निमकौरी कहते हैं निमकौरी से तेल निकाला जाता है।

(८) **बरगद**—बरगद पीपल की तरह एक बड़ा भारी वृक्ष है। इसकी आयु सब वृक्षों से अधिक होती है। इसकी लकड़ी भी किसी काम की नहीं होती। इसका साया लोगों को बड़ा प्रिय होता है। पत्ती मोटी और बड़ी होती है। इसकी डालों से जटायें निकलती हैं जो बड़ी होकर ज़मीन पकड़ लेती है और कुछ दिनों में वह भी एक पेड़ हो जाता है। इसका फल-फूल चिड़ियों के खाने के काम आता है।

(९) **बेल**—यह भी एक फल वाला वृक्ष है। इसमें काटे होते हैं। बेल का पेड़ भी कभी-कभी काफी बड़ा हो जाता है। इसकी लकड़ी भी किसी खास काम में नहीं आती। बेल का फूल बहुत छोटा होता है, पर इसमें

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

भीनी-भीनी सुगन्ध भी होती है। फल बड़ा, गोला और कड़ा होता है। इसका मुरब्बा बनाया जाता है और पेट की बीमारी में दवा के काम आता है पत्तियाँ बड़ी सुगन्धित होती है और हिन्दू शिवजी पर चढ़ाते हैं।

(१०) बेर—बेर का पेड़ भी काँटेदार होता है। इसका पेड़ बड़ा नहीं होता और न बहुत मोटा ही होता है। पत्तियाँ गोली होती हैं। काँटा बड़ा पैना, छोटा और हुकदार होता है। फल तो सबों ने देखा है और खूब खाया भी है। लकड़ी बड़ी हल्की और चिकनी होती है।

(११) अशोक—अशोक बिना फूल फल का वृक्ष है। पत्तियाँ आम की पत्ती की तरह होती हैं पर किनारे कटे होते हैं। यह पेड़ बाटिकाओं में लगाने का पेड़ है। सदा हरा रहता है। इसकी डाल से 'अशोकारिष्ट' तैयार किया जाता है जो 'प्रदर' रोग के लिये रामबाण है।

(१२) मौलसिरी—यह भी बाटिकाओं में ही लगाने का वृक्ष है। इसका भी पेड़ कोई विशेष बड़ा नहीं होता। यह भी हमेशा हरा-भरा रहता है। बर्सात में फूल आते हैं और जाड़ा शुरू होते ही फल भी आ जाते हैं। इसके फल का रंग पकने पर लाल होता है। मोलसिरी के पकने में काफी समय लगता है। अप्रैल तक फल पक कर गिर जाते हैं इसकी छाल का मंजन तैयार किया

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

जाता है। मौलसिरी की दातून दांतो के लिये बड़ी उपयोगी होती है। फल जामुन के बराबर होता है।

(१३) खिन्नी—यह एक फलदार वृक्ष है। इसका पेड़ नीम के पेड़ के बराबर होता है। लकड़ी किसी विशेष काम में नहीं आती। फल लाल होता है और खाने में बड़ा मीठा होता है। फल जामुन के बराबर और उसी की तरह होता है।

(१४) अमरूद—अमरूद का पेड़ छोटा होता है। इसकी लकड़ी जलाने ही के काम आ सकती है। फल गोला होता है। अमरूद उत्तरी भारत का एक मशहूर फल है। इसकी दो फसलें होती हैं; एक बर्सात में और दूसरी जाड़े में।

(१५) शीशम—शीशम की लकड़ी बड़ी उपयोगी होती है। इसमें भी फूल और फल लगते हैं, पर किसी काम नहीं आते। इसका फल गोला, कागज की तरह पतला और इतना हल्का होता है कि हवा में आसानी से उड़ सकता है। इसी के बीच में शीशम का बीज होता है। शीशम का पेड़ काफी ऊँचा होता है। इसकी लकड़ी का फर्नीचर बनता है। पेड़ काफी पुराना हो जाने ही पर काम की लकड़ी निकलती है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(१६) **सागौन**—सागौन एक पहाड़ी पेड़ है। इसकी पत्तियाँ काफी बड़ी होती है। इसका फल मकोइया की तरह होता है। लकड़ी बहुत मुलायम होती है। इसका पेड़ बहुत बड़ा और मोटा होता है। नक्काशी वाला फर्नीचर सागौन की ही लकड़ी का बनता है।

(१७) **देवदार**—देवदार का वृक्ष भी सागौन के समान नहीं होता है। यह पेड़ ठंडे और ऊँचे स्थानों में ही पैदा होता है। इसकी लकड़ी सूखने पर बड़ी हल्की हो जाती है। देवदार की लकड़ी से एक प्रकार का तेल भी निकलता है। इसकी लकड़ी में दीमक नही लगते। दियासलाई बनाने के लिये इसकी लकड़ी बड़ी उपयोगी होती है।

(१८) **सेमर**—सेमर का पेड़ काफी ऊँचा और बड़ा होता है। इसके पेड़ पर काँटे से निकले होते हैं। इसका फूल देखने में लाल-लाल बड़ा खूबसूरत होता है। सेमर के फल में रुई रहती है, जो तकिया और गद्दा बनाने के काम में आती है। इसकी रुई गर्मियों के आरम्भ में फूटती है इसी रुई के बीच में सेमर का बीज भी होता है।

(१९) **शरीफ़ा**—यह भी फल वाला पेड़ है। इसका पेड़ न बहुत बड़ा होता है और न मोटा। शरीफ़े का पेड़ झाड़ की तरह होता है। इसकी पत्ती अमरूद की तरह

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

होती है। शरीफ़े का फल भी अमरूद ही के बराबर होता है, पर इसके ऊपर उठे उठे दाने होते हैं। खाने में मीठा होता है। फलने का समय सितम्बर अक्टूबर है और पकने का समय नवम्बर और दिसम्बर है।

(२०) **नीबू**—नीबू का पेड़ झाड़ की तरह काँटेदार होता है। इसकी पत्ती गोली और हरी होती है। नीबू की दो फसलें होती हैं। फल के बारे में सब गाइड्स अच्छी तरह जानती हैं।

(२१) **नारंगी**—नारंगी का पेड़ भी नीबू ही की तरह होता है। फल लगने ही पर पहचाना जा सकता है कि कौन सा पेड़ नीबू का है और कौन सा नारंगी का। यह बगीचे ही का पेड़ है।

(२२) **संतरा**—संतरा का पेड़ भी नारंगी की जात का ही है। वैसे तो संतरे हर एक स्थान पर लगाये जाते हैं, पर पैदा होने के लिये मध्य प्रदेश ही सर्वोतम स्थान है। नागपुर के संतरे मशहूर हैं। फल के विषय में सबको अच्छी तरह मालूम है।

(२३) **फालसा**—फालसा भी एक प्रकार की झाड़ है। इसकी पत्तियाँ पीपल की पत्तियों के समान ही होती हैं। फालसे का फल गोला और पकने पर काला होता है। बड़ाई में बड़ी मटर के बराबर होता है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(२४) **आमला**—आमले का पेड़ यदि बढ़ने का मौका मिले तो काफी बड़ा हो जाता है। आमला कलमी और तुख़मी दो तरह का होता है। कलमी आमले का पेड़ छोटा और तुख़मी का बड़ा होता है। इसकी पत्तियाँ इमली की पत्ती की तरह होती है। भादों, क्वार में फल लग जाते हैं और फागुन तक खतम हो जाते हैं। इसका अचार, चटनी और मुरब्बा बनता है। आवले का तेल भी तैयार किया जाता है। यह और भी दवाइयों के काम आता है।

(२५) **इमली**—इमली का फल तो सबों ने देखा होगा। इसका पेड़ काफी बड़ा और मोटा होता है। इसके फलने का समय भादों, क्वार है और पकने का समय मार्च तथा अप्रैल है।

(२६) **अनार**—अनार का पेड़ एक झाड़ की तरह होता है। इसकी पत्तियाँ छोटी और कुछ गोली होती है। अनार का फूल लाल होता है और फल अमरूद की तरह गोला। पकने पर ऊपर का छिलका बड़ा हो जाता है। तोड़कर अन्दर के दाने खाये जाते हैं किसी का दाना सफेद होता है और किसी का लाल।

(२७) **खजूर**—खजूर का पेड़ गोला, और लम्बा होता है। इसके पेड़ पर चारों ओर गोलाई में कटे-कटे

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

स्थान होते हैं। खजूर में डालें नहीं होती। इसका फल मीठा होता है। देखने में बड़े बेल के बराबर होता है। पत्तियों के पंखे और चटाइयाँ इत्यादि बनती है। इसके पेड़ पर काटें भी होते हैं। खजूर ही से ताड़ी भी निकाली जाती है, जो नशे के लिये प्रयोग में लाई जाती है।

(२८) **नारियल**—यह भी खजूर ही की तरह एक ऊँचा पेड़ है। नारियल पानी के किनारे ही पैदा होता है। ज्यादातर यह पेड़ समुद्र के किनारे अधिक होता है। इसका फल काफ़ी बड़ा होता है। फल के ऊपर जटायें होती हैं जिससे कि फल पानी में सड़ न सके। नारियल की जटा से रस्सी और मोटे-मोटे रस्से बनाये जाते हैं। इसके ऊपर का छिलका बड़ा कड़ा होता है। भीतर मुलायम गरी होती है जो खाई जाती है और उससे तेल भी निकाला जाता है।

(२९) **बबूल**—यह एक कांटेदार पेड़ है। इसका पेड़ न बहुत ऊँचा होता है और न बहुत मोटा। इसपर लम्बे और पैने काटें होते हैं। इसका फूल पीला, और फल बड़ी सेम की तरह पतला और लम्बा होता है। इसकी लकड़ी जलाई जाती है और चारपाई इत्यादि बनाने के काम आती है।

(३०) **मेंहदी**—यह एक झाड़ है। इस पर भी हल्के

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

काटें होते है। पत्तियों को पीस कर औरतें हाथ और पैर में लगाती हैं। इसका फल भी दवा के काम आता है।

(३१) **बांस**—यह पतला और लम्बा पेड़ है। एक बांस लगा देने पर कुछ वर्षों में बहुत से बांस हो जाते हैं। बांस घर बनाने के काम में आता है।

(३२) **करौंदा**—यह भी झाड़ वाला पौदा है। इस पर भी काटें होते हैं। इसका फल जामुन के बराबर होता है। इसका रंग कुछ हरा और सुर्ख सा होता है। कुछ बिल्कुल सफेद होते हैं। इसका अँचार बहुत अच्छा बनता है।

(३३) **पपीता**—यह एक बहुत कमज़ोर और नाजुक पेड़ है। न तो अधिक ऊँचा होता है और न अधिक मोटा। इसकी पत्तियाँ 'रेड़' की पत्तियों के समान होती है। डाले नहीं होती। पपीते का फल हरा, गोलाकार और खरबूजे की तरह बड़ा होता है। पकने पर रंग पीला हो जाता है। खाने में बड़ा मीठा और मुफ़ीद होता है।

(३४) **केला**—केला नम स्थानों की उपज है। इसका पौदा लगभग अठारह या बीस फ़िट तक ऊँचा होता है। इसमें डाले नहीं होती। पत्ती बहुत लम्बी और चौड़ी होती है। केला बारहों महीना फला करता है। इसका फूल लाल और नारियल की तरह लम्बोतरा होता

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

है। ज्यों-ज्यों फल लगता जाता है, फूल नीचे होता जाता है। केला घौद में फलता है। पकने पर पीला हो जाता है। इसके पकने में लगभग चार पाँच महीने लग जाते हैं।

(३५) **तुलसी**—तुलसी का पेड़ नहीं होता, बल्कि पौदा होता है। इसके विषय में सब गाइड्स अच्छी तरह जानती है।

(३६) **रीठा**—यह नीम के बराबर होता है। कपड़ा धोने के काम में अधिक आता है।

(३७) **अंडी या रेड़ी**—यह एक पतला सा पौदा है। इसके पत्ते पपीते की पत्ती की तरह होते हैं। इसके बीज का तेल बनता है। पत्तियों पर रेशम के कीड़े पाले जाते हैं।

(३८) **शहतूत**—शहतूत का पेड़ भी काफी बड़ा होता है। इसका फल पतला, दानेदार, और लगभग दो इंच लम्बा होता है। खाने में मीठा होता है। इसकी पत्तियों पर रेशम के कीड़े पाले जाते हैं। पत्तियाँ गूलर की पत्तियों के समान होती है।

(३९) **पाकर**—पाकर गूलर की जात का पेड़ है। इसका फल पीपल के फल की तरह होता है। लकड़ी गूलर से मजबूत होती है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(४०) **चिलबिल**—चिलबिल जंगली पेड़ है। इसकी पत्तियाँ गूलर की पत्तियों की तरह होती है। पेड़ काफी बड़ा और मोटा होता है। चिलबिल का फल शीशम के फल की तरह होता है। लकड़ी के तख्ते बनाये जाते हैं।

कुछ ज़हरीले वृक्षों का विवरण

(१) **करिहारी**—यह लता की ज़ात का पौदा है। इसका फूल लाल और बड़ा खूबसूरत होता है। इसकी जड़ों में ज़हर होता है।

(२) **कनैल**—कनैल एक पौधा है। इसकी कई ज़ात होती है। किसी का फूल पीला, किसी का लाल और किसी का सफ़ेद होता है। फूल देखने में सुन्दर और सुगन्धित होता है। इसके फल और पत्तियों में ज़हर होता है।

(३) **धतूरा**—धतूरा छोटी ज़ात का पौधा है। इसके पत्ते पान की तरह बड़े होते हैं। इसका फूल गन्धहीन पर बड़ा खूबसूरत होता है। फूल की बनावट चिलम की तरह होती है। फल गालफ़ के गेंद के समान होता है और ऊपर मुलायम दाने होते हैं। धतूरे का ज़हर इसी फल में होता है।

(४) **मदार**—यह भी एक झाड़ है। इसका पौदा उसरही भूमि में पैदा होता है। पत्ते काफी मोटे और

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

वर्गद के पत्ते के समान होते हैं। इसमें दूध बहुत होता है। फूल गुच्छेदार और देखने में खूबसूरत होता है, पत्ते और दूध में जहर होता है। फल इसका गुझियें की शकल का होता है। सूखने पर इसमें से रुई निकलती है।

(५) **पोस्ता**—पोस्ता का पौदा लगभग चार फ़िट ऊँचा होता है। इसमें ऊपर की ओर छोटे अनार की तरह ढोंड़ लगती है। इस ढोंड़ में दूध होता है। यही ज़हर है। इसी को सुखाकर अफ़ीम बनाई जाती है।

फूल वाले पौदे

(१) **गुलाब**—गुलाब का पौदा काटेदार झाड़ी के समान होता है। गुलाब का फूल कई रंग का होता है। अक्टूबर और अप्रैल इसके फूलने का समय है। इसमें फल नहीं लगते। पत्तियाँ गोली और कटी होती है।

(२) **बेला**—यह भी एक झाड़ है। पत्तियाँ चौड़ी और बड़ी होती है। इसका फूल सफेद और खुशबूदार होता है।

(३) **चमेली**—यह भी एक झाड़ी है। पत्तियाँ छोटी-छोटी होती हैं। फूल सफेद और खुशबूदार होता है। इसके फूलने का समय मार्च-अप्रैल है।

नोट—ऊपर लिखे फूल डाल काटकर लगाये जाते हैं। इनमें फल नहीं लगते। लगाने का समय जुलाई और अगस्त है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(४) **गेंदा**—जुलाई में लगाया जाता है। पेड़ लगभग चार फ़िट ऊँचे होते हैं। फूल का रंग कुछ पीला लिये लाल होता है। पत्तियाँ पतली और लगभग दो ढाई इंच तक लम्बी होती है। फूल ही में बीज भी होता है। फल नहीं लगता।

(५) **गुलमेंहदी**—यह फूल जुलाई में लगाया जाता है। इसका पौदा करीब दो फीट तक ऊँचा होता है। इसका फूल कई रंग का होता है। देखने में सुन्दर पर खुशबू नहीं होती। फूलने के बाद इसमें फल भी लगते हैं। फल चने की ठोंठी के समान होते हैं। पकने पर चिटक जाते हैं और बीज छिटक जाते हैं।

तरकारियों के पौदे

(१) **लौकी**—साल में दो बार बोई जाती है। पहली फ़सल वारिस होते ही बो दी जाती है जो अक्टूबर मास से फल देने लगती है। दूसरी फ़सल फरवरी में बोई जाती है जिससे मार्च महीने से फल मिलने लगता है। लौकी को जमीन पर या लकड़ी का मचाना बनाकर चढ़ाते हैं। इसका फूल सफेद होता है। पत्ते बड़े और गोले होते हैं।

(२) **कुम्हड़ा या कद्दू**—इसको बोने और फलने का

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

समय वही है जो लौकी का। फरक इतना ही है कि उसका फूल पीला और फल गोला होता है।

(३) **आलू**—आलू ज्यादातर सितम्बर के अन्त और अक्टूबर के शुरू में बोई जाती है। इसका पौदा डेढ़ फ़िट तक ऊँचा होता है पत्तियाँ छोटी और मोमफली की पत्तियों के समान होती है। इसमें भी फूल और फल होते हैं। आलू पौदे के जड़ में लगती है। जनवरी में फ़सल तैयार हो जाती है।

(४) **गोभी**—बोने का समय सितम्बर और अक्टूबर है। इसका फूल नवम्बर से तैयार हो जाता है।

(५) **भिंडी**—भिंडी बरसात के शुरू में बोई जाती है। इसमें अगस्त से फल आने शुरू हो जाते है। इसकी एक फसल फरवरी में भी बोई जाती है जिसमें अप्रैल से फल लगने लगते हैं।

(६) **बैगन**—बैगन भी बरसात के शुरू में लगाया या बोया जाता है। इसके पत्तों और तने पर कांटे होते हैं। इसका फूल बैगनी और छोटा होता है। बैगन सितम्बर से फलने लगता है।

(७) **धनियाँ**—यह अक्टूबर में बोई जाती है और एक महीने के बाद खाने लायक हो जाती है। इसमें फल जनवरी में आते हैं और मार्च तक पक जाते हैं।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

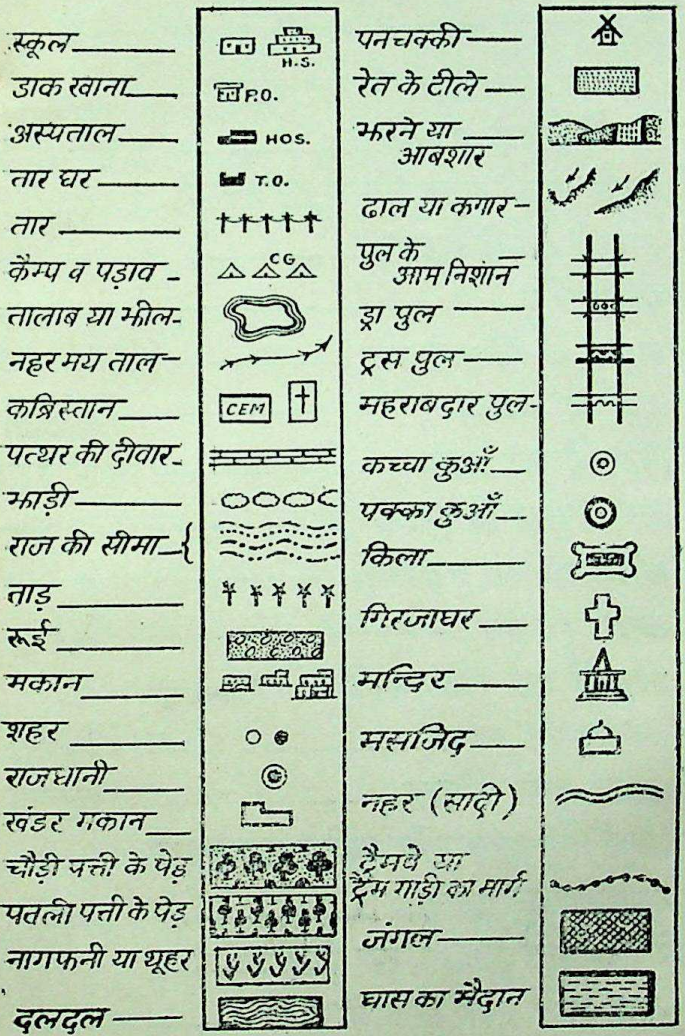
पंचम परीक्षा

किसी स्थान का मानचित्र (नक़शा) तैयार करना और बने हुये मानचित्र का अध्ययन

गाइड्स के लिये आवश्यक है कि वे किसी दिये हुये स्थान का मानचित्र तैयार कर सकें। किसी नक्शे का बना लेना ही काफी नहीं है। किसी बने ही हुये नक्शे या मानचित्र का पढ़ लेना भी जरूरी है। मानचित्र तैयार करने या उसे पढ़ने के लिये आवश्यक है कि गाइड्स नक़शा बनाने का तरीका और पढ़ने के प्रचलित चिह्नों को खूब जानें। प्रचलित चिह्नों की एक सूची आगे दी जा रही है। नक़शा तैयार करने के स्थानों की दूरी नापना, दिशाओं का ज्ञान होना और पता लगा लेना, तथा कुतुबनुमा या कम्पास के प्रयोग को जानना बहुत जरूरी है। इन सब बातों पर आगे प्रकाश डाला गया है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

प्रचलित चिह्नों की सूची



CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

रेल (दोहरी लाइन) ——————

रेल (इकहरी लाइन और काटती हुई सड़क)

नदी या नाला मय सिक्त बहाव ——

पक्की सड़क व मकान ——————

अच्छी कच्ची सड़क जिसमे पुल बने हों

मामूली कच्ची सड़क ——————

पगडन्डी ——————

सड़क के किनारे पेड़ ——————

टट्टी या रुकावट ——————

बिजली का तार ——————

कटीले तार से हदबन्दी ——————

सादे तार से हदबन्दी ——————

कान (खान) ——————

रोशनी का मीनार (LIGHT-HOUSE)

खेतीवाले भाग ——————

काटा हुआ जंगल ——————

जहाँ से पाँव पाँव नदी पार कर सकें

झूलनेवाला पुल ——————

पैदल जा सकें ऐसा पुल ——————

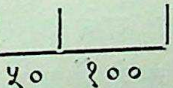
नाव द्वारा पार होने के घाट ——————

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

ऊपर कुछ उपयोगी चिह्नों को दिया गया है। अभी बहुत से बाकी भी हैं। अध्ययन द्वारा गाइड्स और भी चिह्नों को जान सकती हैं। इन चिह्नों का ज्ञान प्रत्येक गाइड को होना चाहिये। ये संसार भर के मान्यता प्राप्त प्रचलित चिह्न है। इन्ही के अधार पर नक़शों को पढ़ा जा सकता है। नक्शे तैयार करने में भी यही चिह्न बड़े काम के होते हैं।

दूरी नापना

नक्शे इतने बड़े तो बनाये नहीं जा सकते कि पूरे क्षेत्र के बराबर हों उन्हें हमेशा वास्तविक क्षेत्र से कई गुना छोटा बनाना पड़ता है। ऐसी हालत में एक निश्चित नाप एक निश्चित दूरी के बराबर मान ली जाती है। इस नाप को कई प्रकार से प्रकट करते हैं। जैसे १ इंच = १०० मील या १ इंच = २०० गज। इसी को $\frac{१}{१००}$ मील या $\frac{१}{२००}$ गज के रूप में भी दिखाते हैं। कहीं-कहीं चिन्हों से भी दूरी दिखाते हैं जैसे



मील।

इसके माने यह है कि पहला खाना बराबर माना गया है ५० मील के और दूसरा खाना १०० मील के। तागे या कागज के टुकड़े से दूरी को नाप कर इंचों में बदल

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

लेते हैं फिर दूरी से गुणा कर देते हैं। स्थानों की दूरी तागे या कागज के टुकड़े ही से नापना अच्छा होता है क्योंकि टेढ़े-मेढ़े मार्ग या गोलाई वाले स्थान को और रूप से नापने में कम या ज्यादा हो जाता है।

दिशाओं का ज्ञान

किसी नक़शे को पढ़ने और जानने के लिये दिशाओं का जानना बहुत जरूरी है। दिशायें कुतुबनुमा से जानी जाती हैं। कभी-कभी ऐसा हो जाता है कि पास में कुतुबनुमा नहीं होता। ऐसी परिस्थित में गाइड्स को बड़ी कठिनाई पड़ती है। कभी-कभी नक़शा ऐसा भी बन जाता है कि उसका ऊपरी भाग उत्तर की ओर नहीं होता। ऐसी हालत में पेड़ों की काई इत्यादि को देखकर दिशाओं का ज्ञान करते हैं। दिशाओं का ज्ञान हो जाने पर नक्शे का पढ़ना शुरू होता है। नक़शे को ठीक उसी प्रकार रख लेते हैं जिस प्रकार प्राकृतिक दिशायें हैं। इसके बाद किसी खास जाने हुये स्थान का पता लगाते हैं। उस स्थान को नक्शे में और असली जगह का मीलान करते हैं। ऐसा कर लेने के बाद बाकी स्थानों का पता लगाते हैं। नक्शे के अध्ययन के लिये निम्न बातें ध्यान में रखना चाहिये।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(१) किसी जाने हुये स्थान को नक्शे में ढूढ़ कर असली जगह से मीलान करना।

(२) कुतुबनुमा का ठीक-ठीक प्रयोग जानना। कुतुबनुमा न होने पर अन्य प्राकृतिक चिन्हों का उपयोग करना—जैसे, पूर्व और पश्चिम की ओर सूर्य होने के कारण पेड़ों पर काई नहीं पड़ती—उत्तर की ओर काई ज़्यादा पड़ती है और दक्षिण की ओर कम। दूसरा तरीक़ा पत्तियों को देखकर पूर्व का ज्ञान करना। जिधर पूर्व होगा उधर ही पत्तियाँ ज्यादा बूमी होंगीं और उस ओर के ऊपर की पत्तियाँ ज्यादा गाढ़ी हरी होगीं और नीचे का भाग कम हरा होगा। घड़ी और सूर्य का मीलान करके भी उत्तर दिशा का ज्ञान किया जा सकता है।

(३) प्रचलित नक़शे के चिन्हों का पूरा ज्ञान होना। बिना इसके न तो नक़शा ठीक से बनाया ही जा सकता है और न पढ़ा ही।

(४) मानचित्र बनाने के लिये सही नापों का प्रयोग करना।

(५) समुद्रतल से किसी स्थान की ऊँचाई जानना। ऊँचाई का पता लगाने के लिये 'कंटूर लाइन्स' की संख्याओं का गुणा उनके अन्तर से कर देते हैं।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

रंगों का ज्ञान

नक़शे में रंगों का पढ़ना और जानना बहुत जरूरी है। यह भी संसार के प्रचलित चिन्हों में से गिने जाते हैं। यदि किसी बने मानचित्र का अध्ययन करो तो तुम्हें मालूम हो जायेगा कि ऐसे स्थान जो हरे भरे हैं। और जहाँ की भूमि समतल है, हरे रंगों से दिखाये गये हैं। कहीं पर हरा रंग अधिक गाढ़ा है और कहीं पर हल्का। हल्का हरा वह भाग प्रकट करता है जहाँ पर भूमि समतल है पर प्राकृतिक उपज पानी कम होने के कारण अधिक नहीं है।

पीला रंग कृषि योग्य भूमि प्रकट करता है। इस रंग को देखकर उपयोगी भूमि का पता लगाया जा सकता है। नीले रंग से सागर और जल का ज्ञान होता है। जितना ही नीला रंग गाढ़ा होगा उतना ही जल अधिक गहरा समझना चाहिये। भूरे रंग से ऊँचे और पठारी भाग दिखाये जाते हैं। जैसे-जैसे स्थान अधिक ऊँचा होता जायेगा, तैसे-तैसे भूरा रंग भी गाढ़ा होता जायेगा। नक़शों ही से हवाओं का रुख, वर्षा की मात्रा, और जनसंख्या इत्यादि का भी ज्ञान किया जाता है।

प्राकृतिक दृश्य का ज्ञान हो जाने पर उपज का पता लगाया जा सकता है। क्योंकि किसी स्थान की उपज

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

वहाँ की भूमि, जलवायु और वर्षा पर ही निर्भर है। यदि ये चीज़ें मालूम है तो उपज आसानी से जान ली जाती है। उपज ही पर जनसंख्या, और जनसंख्या, पर बड़े-बड़े नगरों का बनना निर्भर है। इस प्रकार हम देखते हैं कि यदि नक़शे का पढ़ना ठीक से आजाय तो किसी स्थान का पूरा ब्योरा जाना जा सकता है।

मानचित्र तैयार करना

किसी स्थान का नक़शा तैयार करने के लिये नीचे लिखी चीजों की ज़रूरत पड़ती है—(१) कुतुबनुमा, (२) ड्राइंग बोर्ड (३) सेटइस्कवायर (४) पटरी (५) पेन्सिल (६) रबर, (७) रंगों का बक्स (८) फीता (९) झंडियाँ (१०) लम्बी डोरी।

बनाने की विधि—नक़शा बनाने के लिये 'सर्वे' और 'ट्रैवर्स-सरकिट' विधि दोनों का प्रयोग करना चाहिये। सर्वे विधि द्वारा केवल ऐसे ही स्थानों का नक़शा तैयार किया जा सकता है जो आसानी से नापे जा सकें और एक स्थान पर खड़ा होकर देखा जा सके। यदि किसी ऐसे स्थान का नक़शा बनाना हो जो कई जगहों से मुड़ा हो, या एक स्थान से देखने में कठिन हो, तो 'ट्रैवर्स सर्किट' विधि का प्रयोग करते हैं। गाइड्स को चाहिये कि दोनों

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

विधियों का प्रयोग करें। दोनों विधियों का प्रयोग करने के लिये गाइड्स को दो तीन बातें जानना बहुत जरूरी है।

(१) दिशाओं का पता लगाना।

(२) दूरी नापना।

(३) जंज़ीर या फीता न होने पर क़दमों से दूरी का पता लगा लेना।

(४) कुतुबनुमें का सही प्रयोग जानना।

सर्वे विधि

सर्वे विधि द्वारा मानचित्र बनाने के लिये निम्न-लिखित बातें ध्यान में रखना चाहिये।

(१) ड्राइंग बोर्ड पर लगे कागज में तीरों द्वारा उत्तर दक्खिन चिन्हित कर लेना चाहिये।

(२) नक़शे को एक ही ओर से भरना चाहिये। कभी-कभी बालिकायें—यह गलती कर बैठती हैं, कि जिधर ही से उनको ठीक पड़ा नक़शे को भर देती हैं। ऐसा करने से पढ़ने में बड़ी कठिनाई पड़ती हैं।

(३) अपने मानचित्र का पैमाना ठीक-ठीक नीचे अंकित कर देना चाहिये। जहाँ तक हो पैमाना पहले ही तय और निश्चित कर लो और उसी के अनुसार नक़शा बनाना चाहिये।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(४) पैमाना न तो इतना छोटा हो कि नक़शा दिये हुये कागज से बहुत छोटा तैयार हो कि जगहें दिखाने में भी कठिनाई हो, और न इतना बड़ा हो कि कागज ही कम पड़ जाये और स्थानों को फिर गलत दिखाना पड़े।

(५) 'आधार रेखा' बिल्कुल सही और निश्चित नाप के अनुसार बनाना चाहिये। यदि इसमें गलती हो गई हो तो सारे स्थान जो अंकित किये जायेंगे, गलत होंगे।

(६) 'आधार रेखा' किसी ऐसे दो स्थानों के बीच में मानना चाहिये, जो चिरस्थाई हों और नक़शा बनाते समय हर एक जगह से साफ़-साफ़ दिखाई पड़े।

(७) जब किसी नये स्थान को अंकित करना हो तो अपने नक़शे को दिशाओं के हिसाब से ठीक कर लेना चाहिये।

(८) नये स्थान को अंकित करने के लिये हमेशा आधार रेखा के दोनों बिन्दुओं से नाप करना चाहिये। दोनों बिन्दुओं से खींची हुई रेखायें जहाँ एक दूसरे को काटें, वही निश्चित स्थान होगा।

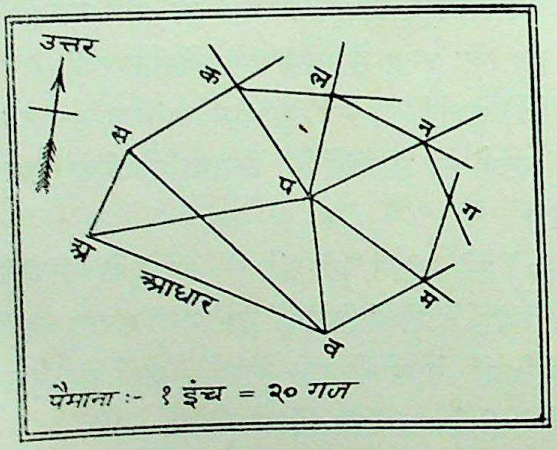
(९) एक स्थान को निश्चित करके दूसरे स्थानों को भी उसी जगह से अंकित किया जा सकता है। बार-बार आधार रेखा पर जाने की जरूरत नहीं पड़ती।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(१०) स्थानों को अंकित करने के बाद कल्पित रेखाओं को मिटा देना चाहिये।

(११) नक़शे में जो वस्तुयें या स्थान दिखाने हों निश्चित कर लो। इससे ना यह लाभ होगा कि आधार के एक बिन्दु से जितनी रेखायें खींचनी हों सब एक साथ खींची जा सकती हैं। बार-बार उसी बिन्दु पर आने की जरूरत नहीं रहती और काफ़ी समय बच जाता है।

(१२) नक़शा तैयार हो जाने पर अपने किसी अंकित किये हुये स्थान को नाप कर नक्शें या मानचित्र के माने



पाठशाले का हाता

हुये नाप से मुकाबिला कर लेना चाहिये कि कहीं स्थान गलत तो नहीं दिखाया गया है। उदाहरण के लिये एक पाठशाले

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

का मानचित्र नीचे दिया गया है ।

(१३) जहाँ तक हो अभ्यास के लिये पहले ग्राफ कागज का प्रयोग किया जाय ।

ट्रैवर्ससर्किट-तरीका

ट्रैवर्ससर्किट विधि का प्रयोग वहीं किया जाता है जहाँ पर अंकित किये जाने वाले स्थानों को आधार रेखा से देखा नहीं जा सकता । इसमें हमें चलकर स्थानों को ढूँढ़ना पड़ता है । इस नियम का प्रयोग करने के लिये निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिये :—

(१) मानचित्र की दिशाओं को पहले निश्चित कर लो और तीर द्वारा अंकित कर लो ।

(२) अपने मानचित्र का नाप निश्चित करके नीचे अंकित कर दो जिससे कि फिर भूल न हो ।

(३) नक़शा शुरू करने के लिये पहले किसी मुस्तक़िल स्थान या जगह को निश्चित करके अंकित कर दो । यही स्थान 'आरम्भ बिन्दु' होगा ।

(४) आरम्भ बिन्दु से चलने पर यदि मोड़ या घुमाव पड़े तो फिर अपने नक़शे की दिशा ठीक कर लेना चाहिये ।

(५) एक दिशा में जितनी वस्तुयें मिलें सब को दूरी

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

के साथ अंकित करते चलना चाहिये ।

(६) ऐसे स्थानों को अंकित करने के लिये जहाँ पहुँचना कठिन हो, सर्वे विधि का प्रयोग करना चाहिये । यानी आधार रेखा मानकर जहाँ दोनों आधार बिन्दुओं से रेखायें कटेंगी, वही निश्चित स्थान होगा ।

(७) आधार बिन्दु से स्थान निश्चित करने के लिये नक़शे में चांदे का प्रयोग करना चाहिये । अन्दाज़न कोण बनाकर खींच देने में ग़लती हो जायेगी ।

(८) इस प्रकार चलकर स्थानों को अङ्कित कर लेने के बाद सही-सही नक़शा घर पर बनाना चाहिये ।

दिशा ज्ञान के तरीके

(१) **कम्पास या कुतुबनुमा**—कुतुबनुमा से दिशाओं का ज्ञान आसानी से हो जाता है । पर कभी-कभी कम्पास या कुतुबनुमा नहीं होता । ऐसी हालत में और उपायों का प्रयोग करते हैं ।

(२) **कब्रों द्वारा**—जब कुतुबनुमा न हो और स्थान ऐसा हो सूर्य या चांद से भी काम न चल सके तो कब्रों द्वारा भी दिशा ज्ञान किया जा सकता है । कब्रों का सिरहाना उत्तर की ओर, और पैताना दक्षिण की ओर होगा ।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(३) **पत्तियों द्वारा**—पेड़ की पत्तियों को भी देखकर पूर्व का ज्ञान किया जा सकता है। पत्तियों का वह हिस्सा जो अधिक हरा हो, हमेशा पूर्व की ओर होगा।

(४) **पेड़ों की काई द्वारा**—पेड़ों पर उत्तर की ओर सूर्य का प्रकाश कम या न पड़ने के कारण कई जम जाती है। इसलिये जिधर कई पड़ी हो उसे उत्तर माना जा सकता है।

(५) **घड़ी और सूर्य द्वारा**—घड़ी को हथेली या कागज पर रखकर सूर्य की परछाई द्वारा उत्तर दक्षिण का पता लगाते हैं।

(६) **सूर्य द्वारा**—सूर्य हमेशा पूर्व की ओर निकलेगा। उधर मुँह करके खड़ी हो जाओ। पीठ की ओर पश्चिम, दाहिने हाथ दक्षिण और बायें हाथ की तरफ उत्तर होगा।

(७) **तारों द्वारा**—तारों द्वारा दिशा का ज्ञान करना 'ध्रुवपद ज्ञान' में बताया गया है। सब गाइड्स इसे जानती हैं। श्री लाडली प्रसाद लिखित भू-ग्रह का अध्ययन करें।

मस्जिद द्वारा—मस्जिद का मुख्य द्वारा हमेशा पूर्व की ओर होता है। शिव जी के मन्दिर से भी दिशा ज्ञान हो जाता है। अरघे की टोटी उत्तर ही की ओर होती है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

षष्टम परीक्षा

वनोपसेवनः—'ध्रुव पद ज्ञान' में मैंने वनोपसेवन पर काफ़ी प्रकाश डाला है । उन्हीं को फिर यहाँ दुहराना उचित नहीं है । तुम लोगों ने इस विषय पर काफी ज्ञान प्राप्त कर ली है, पर संकेत के लिए मैं नीचे ख़ास ख़ास बातों को फिर से दुहरा रहा हूँ ।

(१) **वनोपसेवन का स्थानः**—वनोपसेवन के लिए कोई प्राकृतिक स्थान होना चाहिये । यह बात जरूर है कि गाइड्स के माता-पिता उन्हें घर से दूर नहीं जाने देना चाहते, पर यदि व्यवस्था उचित है और उनकी आध्यापिका चतुर है तो बालिकाओं को वनोपसेवन के लिए जाने देने में कोई हानि नहीं है । पर तब भी माता-पिता की सुविधा का ध्यान रखते हुए वनोपसेवन का स्थान गाइड्स के निवास स्थान से इतना ही दूर होना चाहिये कि उनके वर्सा समय समय पर उन्हें देखने आ जा सकें, पर बस्ती से मिला हुआ स्थान कभी भी न होना चाहिये ।

(२) **सामग्रीः**—वनोपसेवन के लिए सामान मुख्तसर होना चाहिये । जहाँ तक हो, सामान उतना ही रक्खा

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

जाये कि जरूरत पड़ने पर गाइड्स स्वयं लेकर चली जायें और चली आयें। वनोपसेवन प्राकृतिक आनन्द लेने के लिये है, बनावटी नहीं। सामानों की एक सूची नीचे दी जाती है।

(१) विस्तर-दरी, चादर, तकिया।

(२) बर्तन-लोटा, गिलास, कटोरा।

(३) खाने का सामान--प्रति मीटिंग एक पाव के हिसाब से। यह सामान सामूहिक सामान के साथ होना चाहिए पर व्यवस्थापिका जैसा उचित समझे कर सकती हैं।

(४) **फुटकर सामान**—चाकू, डोरी, रस्सी, कागज, पेन्सिल, पट्टी और खपच्ची, सीटी, कैनवस का जूता, दियासलाई, टार्च, घड़ी, 'अमृतधारा' की शीशी, शीशा, कन्घी ब्रश, मन्जन इत्यादि।

(५) **सामूहिक सामान**—खाना बनाने का बर्तन, रस्सी, बाल्टी, लालटेन और खाने का सामान।

(६) **वनोपसेवन का कार्य-क्रम**—(१) अपने रहने की जगह को पहले साफ़ और सुथरा तैयार कर लेना।

(२) पानी इत्यादि की व्यवस्था करना। पानी को जानवरों से बचाने के लिए ऊँचे पर रखने की व्यवस्था करना। दो नज़दीक और पतले पेड़ों में दो बाँस बाँधकर पानी रखने का स्थान तैयार किया जा सकता है। यदि

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

यह सम्भव न हो तो ढालू मिट्टी का एक फ़िट चौड़ा और तीन फ़िट ऊँचा तथा चार फ़िट लम्बा चबूतरा तैयार कर लेना चाहिए। दो बांस गाड़ कर ऊपर एक बाँस या लाठी बाँध देना चाहिये। उसमें एक टट्टर बांध कर टाँग दो। इस पर खाना इत्यादि भी रक्खा जा सकता है। पानी रखने पर जरा हिलता है, इसलिए जरा सभांल कर रखना चाहिये।

(३) **सोने का प्रबन्ध करना**:—सोने के लिए यदि जगह साफ़ है तो ज़मीन पर ही प्रबन्ध किया जा सकता है; पर यदि जगह साफ़ नहीं है, तो चार खूंटे गाड़ कर उस पर लाठियां रख दो। इन्हीं लाठियों पर लकड़ी काट कर बिछा देने से सोने का स्थान तैयार हो जाता है।

(४) भोजन सामूहिक बनाया जाय। प्रत्येक गाइड के जिम्मे कार्य बांट देना चाहिये। वह अपने कार्य के प्रति पूरी जिम्मेदार होगी।

दैनिक कार्य-क्रम

(१) प्रातःकाल पांच बजे उठ जाना। उठने के लिये बिगुल का प्रयोग किया जाय।

(२) ६ बजे तक शौच इत्यादि से निवृत होकर स्नान कर लेना चाहिये।

(३) साढ़े ६ बजे तक नाश्ता।

(४) ७ बजे से ९ बजे तक शिक्षण कार्य। शिक्षण

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

कार्य के समय के अनुसार बांट देना चाहिये। यह अध्यापिका का कार्य है। जैसा उचित समझे वैसा कर सकती हैं। अध्ययन के लिये निम्न बातें याद रखनी चाहिये:—

(१) पट्टी बांधना, या प्राथमिक चिकित्सा का अभ्यास।

(२) गाँठों का अभ्यास।

(३) नकशे तैयार करना।

(४) सीमाफोर और ममोमा इत्यादि का अभ्यास करना।

(५) छिपी वस्तुओं को खोजने का प्रबन्ध करना।

(६) वृक्षों की पहचान, उनसे लाभ और हानि का अध्ययन करना।

(७) जनसेवा का अभ्यास करना।

(८) रहने के लिये यदि खेमे नहीं तो झोपड़ियों का प्रबन्ध करना।

(९) तैरने का अभ्यास करना।

(१०) मनोविनोद इत्यादि के लिए 'कैम्पफायर' या 'प्रवास दहन' की तैयारी करना।

(११) भोजन बनाने की कला सीखना।

(५) भोजन बनाना:—९ बजे से लेकर जब तक भोजन न हो जाये। शाम को चार बजे तक आराम

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

करना। साढ़े चार से फिर कार्य शुरू कर देना।

(६) साढ़े चार बजे शाम से साढ़े पाँच बजे शाम तक सेवा-कार्य करना।

(७) साढ़े पाँच से ६ बजे तक नाश्ता पानी।

(८) ६ बजे से ८ बजे तक भोजन बनाना और करना। आधा घन्टा आराम का समय।

(९) साढ़े आठ बजे से लेकर १० बजे तक 'कैम्प फायर' या प्रवास दहन।

(१०) इसके बाद सो जाना।

यह कार्य-क्रम कोई निश्चित कार्य-क्रम नहीं है। इस में समय और स्थान के अनुकूल परिवर्तन कर लेना चाहिये। पर कुछ भी हो समय की पावन्दी बहुत जरूरी है।

नोटः—झोपड़ी बनाने के विषय में 'ध्रुवपद ज्ञान' पुस्तक में काफी विवरण दिया गया है। उसे तुम लोग पढ़ सकती हो।

वनोपसेवन का उद्देश्य

(१) **चरित्र निर्माण**—वनोपसेवन केवल मनोविनोद और समय बिताने ही के उद्देश्य से नहीं किया जाता। वनोपसेवन का प्रभाव गाइड्स के चरित्र पर काफी पड़ता है। इसके द्वारा पारस्परिक सहयोग की भावना बढ़ती है। अपना स्वार्थ त्याग कर गाइड्स अपनी

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

संस्था के हित का ध्यान अधिक करती है। इस प्रकार उनके अन्दर त्याग की शक्ति बढ़ती है। वनोपसेवन के अवसर पर गाइड्स अपना सारा कार्य स्वयं करती है। इससे उनके अन्दर स्वावलम्बन और आत्मनिर्भरता पैदा होती है। उनका अनुभव बढ़ता है। अपने लिये स्वयं अपनी व्यवस्था करने का ज्ञान पैदा होता है। यही सब ऊपर लिखे हुये गुण चरित्र निर्माण के स्तम्भ हैं। इन्हीं पर किसी का भी चरित्र निर्भर करता है।

सामान्य ज्ञान की वृद्धि—वनोपसेवन द्वारा बालिकाओं के सामान्य ज्ञान में वृद्धि होती है। वे अपने घर की चारदीवारों के बाहर जाती हैं! दुनियाँ देखने को मिलती है भाँति-भाँति के मनुष्य, अनेकों धर्म, न जाने कितने प्रकार के रस्मरिवाज, और न जाने कितने प्रकार के जीवन निर्वाह के ढंग देखने को मिलते हैं। बाहर जाने पर गाइड्स इन सब का अनुभव करती हैं। इसका प्रभाव उनकी बुद्धि पर पड़ता है और जानकारी बढ़ती है। वनोपसेवन में न जाने कितनी ऐसी वस्तुयें देखने में आती हैं जिनका गाइड्स को पहले आभास तक नहीं था। न जाने कितने प्रकार के पशु, पक्षी, लतायें, वृक्ष, और फल इत्यादि देखने में आते हैं जिनको बालिकाओं ने कभी न तो देखा ही था और न सुना ही। इन सब वस्तुओं से

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

बालिकाओं का ज्ञान-कोष बढ़ जाता है।

मनोविनोद—चाहे पशु हो और चाहे मनुष्य, किसी को भी नियन्त्रण में आनन्द नहीं आता। स्वतन्त्रता आनन्द की कुञ्जी है। घर में बालिकाओं को सदा नियन्त्रण में ही रहना पड़ता है। उनके माता पिता समझते हैं कि वे अपने बच्चों को डांट डपट कर और बन्धन में ही रखकर सुधार सकते हैं। यह बात गलत है। प्रकृति ने सब को स्वतन्त्र पैदा किया है, उसे बन्धन में रखना मूर्खता है। उन्हें स्वतन्त्र कर दो, प्रकृति की गोद में निशंक खेलने दो, केवल उनकी शक्ति को मोड़ देते जाओ। बच्चों को सुधारने का और उनका चरित्र बनाने का यही तरीका है। मोटर गाड़ी की तरह बच्चों को मन मानी चलने दो। जब सड़क से मोटर कहीं और जाने लगे तो मोड़ कर फिर सड़क पर ला दो। यही स्वतन्त्रता गाइड्स को वनोपसेवन में दी जाती है। वहाँ पर उनके ऊपर कोई बन्धन नहीं होता। जो नियम इत्यादि बनते हैं वे सब उन्हीं के बनाये होते हैं। अपनी बनाई हुई चीज का भला कोई तिरस्कार कैसे कर सकता है। वनोपसेवन में बालिकायें स्वयं प्रेम से अपने आप को बन्धन में बांधती हैं इसलिये वहाँ पर नियमों से बंधे रहने पर भी पूरी स्वतन्त्रता रहती है। इस स्वतन्त्रता का आनन्द बालिकाओं

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

को घर पर नहीं आ सकता। यही सच्चा मनोविनोद है। एक साथ खाना, एक साथ नहाना, एक ही साथ खेलना कूदना और एक ही स्थान पर सब का एक साथ सोना इत्यादि पूर्ण सच्ची स्वतन्त्रता का अनुभव कराता है। अध्यापिका भी वहाँ अध्यापिका नहीं रह जाती। उसकी बेंत का डर अब वहाँ नहीं है। वह केवल सबसे बड़ी और सिनियर बहन की तरह रह जाती है। यह आनन्द माता पिता घर पर कदापि नहीं दे सकते।

स्वास्थ्य निर्माण—बालिकाओं को नगर में न तो कभी शुद्ध वायु मिलती है और न कभी सूर्य का निर्मल प्रकाश। यह दोनों वस्तुयें स्वास्थ्य बनाने के लिये बड़ी उपयोगी है। वनोपसेवन में बस्ती के बाहर जाकर बालिकाएँ शुद्ध वायु का सेवन करती हैं और खुले प्रकाश में टहलती और घूमती हैं। इस प्रकार उनके स्वास्थ्य पर काफी प्रभाव पड़ता है।

प्रकृति प्रेम—बाहर जाकर गाइड्स देखती हैं कि प्रकृति ने ऐसी अजीब चीजें बनाई है कि जिनका समझना तक मनुष्य की बुद्धि के बाहर है। उन्हें समझने और जानने के लिये प्रकृति ही की शरण में जाना पड़ता है। उड़ती हुई तितलियाँ-रंग बिरंगे फूल और पत्ते, भाँति-भाँति के पशु और पक्षी, उनकी मधुर बोली, और पर्वतों से

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

बहता निर्मल निर्झर जल बालिकाओं के हृदय में प्रकृति-प्रेम पैदा कर देता है। वे इसे जानने की कोशिश करती हैं।

सेवा भाव पैदा करना—वनोपसेवन द्वारा बालिकाओं में सेवा भाव भी पैदा किया जा सकता है। अवसर पड़ने पर एक गाइड दूसरे की मदद करती है; उसके मरहम पट्टी बाँधती है, और ऐसे अपरचित व्यक्तियों की भी सेवा करती है, जिनसे उसे कोई लाभ नहीं। यह सब कार्य उनके अन्दर सेवा करने का गुण पैदा करती है। सेवा करने का गुण चरित्र निर्माण की आधार शिला है।

ऊपर मैंने पाँच-छः मुख्य बातें वनोपसेवन के उद्देश्य के बारे में लिखी हैं। वनोपसेवन के और भी अनेकों उद्देश्य हैं जैसे, कला से प्रेम, झिझक का मिटजाना, बोलने की शक्ति बढ़ना, दूसरों के गुण को अपनाना इत्यादि; पर यह सब छोटे,छोटे उद्देश्य हैं। कुछ भी हो यह उद्देश्य तभी पूरे हो सकते हैं जब उनकी अध्यापिका बड़ी चतुर और योग्य हो। उन्हीं की योग्यता पर सारा दारोमदार है। कैम्पफायर इत्यादि के विषय पर 'ध्रुवपद ज्ञान' में ही काफी प्रकाश डाला गया है। यदि गाइड्स और अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहती है; तो मेरी ही लिखी हुई 'पुस्तक' 'कैम्पफायर' या 'प्रवासदहन' का अध्ययन करें। यह पुस्तक केवल उन्हीं के लिये है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

सप्तम परीक्षा

रोगियों की चिकित्सा और सेवा करने का गुण पैदा करना

उद्देश्य—रोगियों की सेवा करने का मतलब यह नहीं कि गाइड्स 'नर्स' बन जायें। गाइड्स को आगे चल कर एक परिवार में रहना पड़ेगा। उन्हें अपने बच्चों की सेवा सुश्रुषा करनी पड़ेगी। इन सब बातों के लिये आवश्यक है कि उन्हें मरीजों से घृणा न हो। घायलों और रोगियों की चिकित्सा करते समय उनके अन्दर क्रोध न आये। चित्त को शांति रखने का गुण उनके अन्दर मौजूद हो, वरना वे अपने ही बच्चों पर क्रोध दिखाया करेंगी। बच्चे बाल्यावस्था में यदि प्रेम जल से न सींचे जायें, तो चिड़चिड़े हो जाते हैं। माता पिता से उनका प्रेम बड़ा होने पर कम हो जाता है, और इस प्रकार भावी जीवन कष्ट मय हो जाता है।

सेवा करने का गुण यदि गाइड्स में पहले ही से पैदा कर दी जाये, तो उनका चिड़चिड़ापन मिट जायेगा। उनके अन्दर रोगियों के प्रति श्रद्धा पैदा होगी। उनकी शांति से रोगी को धैर्य और शांति मिलेगी। यह गुण आगे चल कर गाइड्स को बड़ा लाभप्रद होगा साथ ही

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

साथ उनके अन्दर मानव प्रेम भी उत्पन्न होगा। निरन्तर अपनी सहेलियों की सेवा इत्यादि करने से बालिकाओं में मधुरता पैदा होती जाती है। यही उनका वास्तविक सौन्दर्य है।

रोगियों की चिकित्सा, रोग, पट्टी और खपच्ची इत्यादि बांधने के विषय का, पिछले पाठों में काफी जिक्र किया जा चुका है। यहाँ पर फिर उसी को दुहराना ठीक नहीं। नीचे हम कुछ ऐसे गुणों का वर्णन कर रहे हैं, जिनका प्रत्येक सेवा करने वाली में मौजूद रहना जरूरी है। बिना इन गुणों के रोगियों पर गाइड्स का प्रभाव न पड़ सकेगा।

(१) **हमेशा हँसती रहना**—हँसती रहने का मतलब यह है कि दुखी होने पर भी चेहरे से न प्रकट हो कि मन में रंज है। घायलों को देखकर या रोगियों को देखकर हृदय कोमल होने की वजह से गाइड्स का का दिल दुखी हो जाता है। इस दुःख को उसके चेहरे से पढ़ा जा सकता है। इन चिन्हों का प्रभाव रोगी की मानसिक वृत्तियों पर पड़ता है। वह अपने रोग को असाध्य समझने लगता है। यह उसके उपचार का नहीं वरन् अचार का कारण बन जाता है। यदि गाइड्स के मुख पर हमेशा खुशी और प्रसन्नता झलकती रहेगी तो रोगी का रोग कठिन होते

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

हुये भी उसे सान्त्वना मिलती है। उसके हृदय को धैर्य मिलता है। इस गुण के आ जाने पर गाइड्स अपने जीवन में कभी दुखी न रहेगी। कष्ट होने पर भी गाइड्स अपना जीवन सुख से बिता सकेंगी।

धैर्य रखना:—अक्सर ऐसा होता है कि बालिकाएँ रोगी के घाव या खून को देख कर घबड़ा जाती हैं। उपचार करने के बजाय वे स्वयं रोगी बन जाती हैं। गाइड्स को चाहिये कि धैर्य रखना सीखें। घाव या खून को देखकर घबड़ाये नहीं। दृढ़ता लाना बहुत जरूरी है। अभ्यास करते करते गाइड्स का दिल मजबूत हो जाता है। आगे चल कर वे घबड़ाती नहीं। जिस काम को भी वे करने लगेगीं, उसमें दृढ़ता से जुट जायेंगी और अवसर पड़ने पर घबड़ायेंगी नहीं।

मधुर भाषी बनना:—सेवा करने के लिये मधुर भाषी होना अत्यन्त आवश्यक है। किसी कटु सत्य को भी मधुर भाषी गाइड्स इस प्रकार से कह सकती हैं कि सुनने वाले रोगी या मरीज को बुरा न लगे। किसी को भी कड़े शब्दों में उत्तर न दें। गाइडस को चाहिये कि 'सांकेतिक' शब्दों का उपयोग अच्छी तरह सीख लें। यदि किसी रोगी से कहना हो 'कि' तुम चारपाई से उठ नहीं सकती, इसी को यदि गाइड इस प्रकार कहे कि

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

"श्रीमती जी, आप को चारपाई से उठना न चाहिये, तो शायद मरीज पर अधिक प्रभाव पड़ेगा और सुनने वाले या वाली का हृदय गद्गद हो जायेगा । इस गुण से मरीज या रोगी ही को लाभ नहीं है, बल्कि इसका प्रभाव गाइड्स के भावी जीवन पर काफी पड़ेगा । मधुर-भाषी होना कोई इतना आसान नहीं जितना सुनने में मालूम पड़ता है । मधुर-भाषी बनने के लिये आत्म नियन्त्रण की बड़ी जरूरत होती है । जरा सा भी क्रोध आ जाने पर सब भूल जाती है । इसलिये मधुर-भाषी बनने का अभ्यास निरन्तर करते रहना चाहिये । इस गुण के द्वारा गाइड्स अपने परिवार और समाज में लोकप्रिय बन जाती है ।

इन्द्रियों को चैतन्य रखने की क्षमता:—गाइड्स की गति वैसी ही होना चाहिये जैसी कि टैक्सी ड्राइवर की । गाड़ी कहीं भी और किसी भी गति से चलती रहे, पर उसके कान पिछली सीट पर और आँखें सौ गज आगे रहती हैं । ठीक इसी प्रकार गाइड्स को होना चाहिये । वे कुछ भी करती रहें पर उनकी आँखें, उनके कान और अन्य ज्ञानेन्द्रियां सजग रहें हमेशा आस पास की चीजों से सजग रहें । यह सावधानी एक विशेष गुण है । रोगियों के लिये बड़ा हितकारी होता है । कभी कभी तो संकेत

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

ही से गाइड्स सब कुछ समझ जाती हैं । रोगी को बताने का कष्ट नहीं करना पड़ता । यदि संयोग से दो तीन मरीज हुये, तो इस गुण का महत्व और भी बढ़ जाता है । एक रोगी के उपचार में लगी गाइड यदि दूसरे और तीसरे का भी ध्यान रक्खे और उनकी आवश्यकताओं को बिना मुंह से कहे समझती रहे, तो रोगियों को कितना सान्त्वना मिलेगी, यह बिना कहे ही समझा जा सकता है । इस चैतन्यता द्वारा गाइड्स अपना जीवन भी सरल बना लेती हैं उनके दैनिक कार्य भी ठीक से होते जाते हैं ।

इन गुणों की परीक्षा बनावटी रोगियों द्वारा होना चाहिये । पर सबसे अच्छी परीक्षा उनके दैनिक कार्य हैं । गाइड्स के इन गुणों की परीक्षा प्रतिदिन और प्रत्येक कार्य में होती रहनी चाहिये ।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

अष्टम परीक्षा

सामाजिक ज्ञान

गाइड्स के लिये सामाजिक ज्ञान बहुत जरूरी है। इनका मुख्य कर्त्तव्य है समाज की सेवा करना। यदि उन्हें अपने समाज का पूरा ज्ञान न होगा, तो वे सेवा क्या करेंगी। जिस समाज में वे रहती हैं, उसके दोष और गुण से पूर्णतयाः परिचित होना चाहिये। महिला जगत की कमियों को जानना तो नितान्त आवश्यक है। इन्हीं कमियों को पूरा करना ही तो गाइड्स का मुख्य कर्त्तव्य है। यह परीक्षा लिखित और व्यवहारिक दोनों रूप से होना चाहिये। मैं नीचे कुछ महिलाओं की कमियों का जिक्र कर रहा हूँ। इसके बाद उन कमियों को दूर करने के उपायों पर भी प्रकाश डालूंगा।

महिला जगत की कमियां:—(१) शिक्षाः—महिलाओं में शिक्षा की बड़ी कमी है। कुछ तो वे स्वयं शिक्षित होना भी नहीं चाहती और कुछ उनके माता पिता बाल्यावस्था में लापरवाही कर जाते हैं। वे सोंचते हैं कि लड़कियाँ पढ़ लिख कर क्या करेंगी। उनकी पढ़ाई पर धन खर्च करना व्यर्थ है। पर ऐसा सोचना

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

ठीक नहीं । लड़कियों को भी शिक्षा प्राप्त करने का उतना ही अधिकार हैं जितना कि लड़कों को। इस कमी का प्रभाव भावी सन्तान पर पड़ता है। वे मूर्ख होंगी ।

(२)सामान्य ज्ञान की कमी:—महिलाओं में सामान्य ज्ञान की बड़ी कमी है। उन्हें अपना निजी अनुभव करने का अवसर नहीं प्राप्त होता। बाल्यावस्था में वे अपने माता-पिता पर निर्भर रहती हैं और बड़ी होने पर अपने पति, सास और स्वसुर पर । इस प्रकार उनका जीवन शुरू से अन्त तक दूसरों ही के सहारे बीतता है। उनके अन्दर निजी अनुभव, अन्य सांसारिक ज्ञान पैदा ही नहीं होने पाते । वे हमेशा दूसरों की गुलाम बनी रहती है। यह दुर्गुण एक राष्ट्रीय हानि है। लगभग आधा राष्ट्र गुलाम और मूर्ख बना रह जाता है। इसका क्या फल होगा गाइड्स स्वयं सोच सकती हैं । इस दुर्गुण को मिटाना गाइड्स का कर्त्तव्य है। इससे एक महान राष्ट्रीय हित होगा ।

उदारता:—महिलायें संकुचित अधिक होती हैं। उनमें उदारता की बड़ी कमी होती है । इसका कारण यह है कि महिलायें अधिकाँश अशिक्षित होती हैं । शहरों में बालिकाओं को पढ़ाने का कुछ शौक जरूर है पर देहातों में तो अभी बड़ी कमी है। उनका वातावरण ऐसा होता

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

है कि उन्हें संकुचित बनना पड़ता है। भारत की गरीबी भी उन्हें उदार बनने से रोकती है। इस कमी का प्रभाव महिलाओं की सन्तान पर पड़ता है। इस कमी से महिलाएँ अन्धविश्वासी बन जाती हैं।

राजनैतिक ज्ञान की कमी:—हमारा देश स्वतन्त्र है यहाँ पर प्रजातन्त्र शासन है। प्रत्येक नागरिक को अपने अधिकार और कर्त्तव्य का ज्ञान होना चाहिये। देश के निर्माण में जितना हाथ पुरुषों का है, उतना ही स्त्रियों का भी यदि महिलायें इस क्षेत्र से अलग रह गईं तो देश की प्रगति रुक जायेगी। स्वतन्त्रता होते हुए भी आधा भारत परतन्त्र ही रह जायेगा। महिलाओं में राजनैतिक जागृति की बड़ी आवश्यकता है। उन्हें भी अपने देश के शासन में पूरा भाग लेना चाहिये।

शारीरिक विज्ञान:—महिलायें शारीरिक विज्ञान के विषय में बिल्कुल अपरिचित और अनभिज्ञ रहती हैं। उन्हें अपने स्वास्थ्य बनाने का ध्यान ही नहीं रहता। कुछ तो वे इस ओर स्वयं नहीं ध्यान देतीं और कुछ व्यवस्था की कमी है। महिलाओं को व्यायाम करते समय लज्जा आती है। वे सोचती हैं कि व्यायाम करना तो पुरुषों ही का काम है। यह कभी नहीं सोंचती कि उनके स्वस्थ्य शरीर का प्रभाव उनकी सन्तान पर पड़ता है। अस्वस्थ

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

महिलायें अस्वस्थ संतान पैदा करेंगी और इस प्रकार राष्ट्र की निर्बलता का कारण बन जायेंगी। स्त्रियों को रोगों के विषय में भी विशेष जानकारी नहीं होती खास खास रोगों के पैदा होने का कारण उनका कुछ उपचार और उनसे बचने के कुछ उपायों को जानना चाहिये। यह भी शिक्षा ही की कमी के कारण है, पर तब भी वे यदि इस ओर थोड़ा भी रुझान दिखायें बिना पढ़े लिखे भी मोटी बातों को जान सकती हैं।

जच्चा-गृह की सफाई की कमी—हमारे देश की अशिक्षित महिलायें, 'शौर-गृह' या 'जच्चा-गृह' की सफाई के बारे में बहुत कम जानकारी रखती हैं। वे सोचती हैं कि 'शौर' में जो कुछ भी चीज जायेगी वह गन्दी और बेकार हो जायेगी। उनकी यह धारणा बिल्कुल गलत है। वे उल्टा जानती हैं। उन्हें जच्चा-गृह बहुत ही साफ और हवादार रखना चाहिये। सूर्य की रोशनी पहुँचने का पूरा प्रबन्ध करना चाहिये। पहनने के लिये साफ सुथरे कपड़े रखना चाहिये। इत्यादि। इस कमी का प्रभाव स्त्री और उसके नवजात शिशु पर काफी पड़ता है। उनका स्वास्थ्य खराब हो जाता है। अनेकों बीमारी पैदा हो जाती है।

मैंने ऊपर महिला जगत की कुछ खास कमियों का जिक्र किया है। इन्हीं को दूर करना गाइड्स का कर्त्तव्य

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

है। इनकी बातों की शिक्षा का पूरा प्रबन्ध करना चाहिये। गाइड-संस्था को संसार के अन्य देशों की इस प्रकार की संस्था के साथ-साथ चलना जरूरी है, पर इसे अपने देश के अनुसार परिवर्तन भी करते रहना चाहिये। गाइड्स को अपने समाज की कमियों का पूरा ज्ञान होना चाहिये। इतना ही नहीं, इन त्रुटियों को दूर करने के उपायों की भी जानकारी होना चाहिये। आगे दोषों को मिटाने के उपायों पर भी प्रकाश डाला जा रहा है। इसी को काफी समझ कर सन्तोष न कर लेना चाहिये। **'गाइड और समाज'** नामक पुस्तक में, जो शीघ्र ही प्रकाशित होने वाली है, इसका विस्तृत विवरण देने का प्रयास करूँगा। यह पुस्तक गाइड्स की सेवा में बहुत जल्द प्रस्तुत की जायेगी। फिलहाल गाइड्स अन्य साधनों से अपनी जानकारी बढ़ाती रहें।

दोषों को मिटाने के उपाय

(१) शिक्षा की कमी को दूर करने के लिये निम्न उपाय किये जाने चाहिये—

(१) कन्या पाठशालाओं की संख्या में वृद्धि—कन्या-पाठशालाओं की संख्या बढ़ा देना गाइड्स के हाथ में तो नहीं है, पर उन्हें जानना चाहिये कि देश में प्रजातन्त्र साधन हैं। प्रत्येक को आवाज बुलन्द करने का अधिकार

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

है। 'गाइड्स' यदि सामूहिक रूप से निरन्तर अनुरोध करती रहे, तो सरकार को विवश होकर प्रत्येक गाँव में कन्यापाठशाला' का प्रबन्ध करना पड़ेगा।

(२) प्रत्येक गाइड को प्रण कर लेना चाहिये कि वह साल भर में कम से कम दस अशिक्षित स्त्रियों को शिक्षित बनायेगी। इस प्रकार यदि भारत की प्रत्येक गाइड ऐसा प्रण करले और अपने प्रणपर अटल हो जाये तो काफी संख्या में अशिक्षित महिलायें शिक्षित हो जायेंगी। गाइड्स की 'गुरुपद' परीक्षा में चाहिये कि परीक्षक उनसे उन महिलाओं की एक सूची मागें जिनको उन्होंने वर्ष के अन्दर शिक्षित बनाया हो। परीक्षक स्वयं जाकर सूची के अनुसार जाँच करें।

(३) गाइड्स उन बालिकाओं के माता पिता को उत्साहित करें जिन्हें शिक्षा से अलग रक्खा गया हो। उनके घरों पर जाकर माता पिता को समझायें कि कन्याओं को पढ़ाने से देश का किस प्रकार कल्याण होगा।

(२) **सामान्य ज्ञान की कमी को पूरा करना**—गाइड्स को चाहिये कि अपने व्यवहारों और प्रयासों द्वारा समाज से पर्दा प्रथा मिटा दें। पर्दे में रहने वाली स्त्रियाँ जब सूर्य, चन्द्रमा और निर्मल आकाश को भली भाँति नहीं देख पातीं तो संसार की अन्य छिपी वस्तुओं का अनुभव किस

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

प्रकार कर पायेंगी। पर्दा मिटाने का मतलब यह नहीं कि महिलायें निर्लज्ज हो जायें, पर इसका केवल इतना ही तात्पर्य है कि स्त्रियाँ भी चहार दिवालों के बाहर आवें और दुनियाँ देखें।

प्रत्येक गाइड को चाहिये कि वह अपने मुहल्ले में 'गाइड-संस्था' की स्थापना करें। मुहल्ले या गाँव की बालिकाओं और महिलाओं को साथ लेकर वनोपसेवन और कैम्पफायर इत्यादिका आयोजन करें। इस प्रकार पर्दे की महिलायें भी प्रकृत की खुली गोद में आजायेंगी और दुनियाँ का अनुभव करके अपनी बुद्धि विकसित करेंगी। परीक्षक को चाहिये कि गाइड्स की 'गुरुपद' परीक्षा में यह भी खास तौर से देखे कि अमुक 'गाइड' ने कहाँ पर ऊपर लिखे के अनुसार निजी संस्थायें खोलकर 'गाइड-संस्था' का प्रचार किया है।

(३) उदारता—स्त्रियों से संकुचित-पन दूर करने के लिये सबसे अच्छा उपाय है, कि पहले उन्हें शिक्षित बनाया जाय।

शिक्षा द्वारा सबमें उदारता आती है। दूसरा कारण उदार न होने का गरीबी है। गाइड्स गाँवों में, अपने पड़ोस में और अपनी खोली हुई निजी 'गइड-संस्था' में ग्रामोद्योग या अन्य किसी कुटीर-उद्योग को शिक्षा देने का

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

प्रयत्न करें। महिलाओं को जाकर ऐसे कार्यों की शिक्षा देनी चाहिये। यदि इस प्रकार के कार्यों में महिलाओं की रुचि बढ़ जायेगी तो उनका एक मिनट भी बेकार न जायेगा और अपने निजी खर्च भर को प्रत्येक महिला कुछ न कुछ पैदा कर लेगी।

कन्या पाठशालाओं में भी शुरू से ही ऐसे कुटीर उद्योग धन्धे सिखाना शुरु कर देना चाहिये। इस प्रकार उनकी गरीबी काफ़ी हद तक दूर हो जायेगी। इस प्रकार के उद्योगों की एक सूची नीचे दी जा रही। प्रत्येक गाइड को कम से कम चार ऐसे धन्धों की जानकारी रखना जरूरी है और उन्हीं में उनकी परीक्षा भी होनी चाहिये। महिलाओं के लिये उचित उद्योगों की सूची—

(१) पुराने कपड़ों में भूसी भर कर खिलौने तैयार करना।

(२) सूत कातना।

(३) बेलबूटे काढ़ कर बेचना।

(४) बच्चों के कपड़े सीना।

(५) अचार बनाकर बेंच देना।

(६) मौनी और डेलिया बनाना (कागज की लुब्दी और सींक द्वारा।)

(७) कपड़ों के झोले, पर्स, और लटकाने वाले मनी-

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

वेग वगैरा तैयार करना ।

और भी अनेको धन्धे इस प्रकार से सोचे जा सकते हैं जो स्त्रियों के लिये बड़े उपयोगी सिद्ध होंगे ।

(४) **राजनैतिक ज्ञान**—यह तो केवल शिक्षा ही द्वारा हो सकता है । पर गाइड्स यदि प्रयत्न करें तो मुहल्लों और गाँवों में 'महिला संस्थायें' स्थापित करके उनको अपने अधिकारों और कर्त्तव्यों की शिक्षा दे सकती हैं । गाइडस अपने अवकाश के समय गावों में जाकर, स्त्रियों को इकट्ठा करके राजनैतिक शिक्षा दे सकती हैं । गावों में ऊपर लिखी संस्थाये स्थापित करके चुनाव प्रणाली, कार्य-विभाजन, सहकारिता, आदि की शिक्षायें सरलता से दी जा सकती हैं । इसमें गाइड्स की परीक्षा लिखित और व्यवहारिक दोनों प्रकार से होनी चाहिये ।

(५) शारीरिक व्यायाम इत्यादि की शिक्षा तो मुहल्लों में व्यायाम संस्थायें स्थापित करके ही दी जा सकती हैं । गावों में ऐसी संस्थायें गाइड्स स्थापित कर सकती हैं । जहाँ पर एक साथ कुछ लड़कियाँ और महिलायें मिलकर कोई खेल खेलती हैं, या एक साथ टहलने के लिये कुछ दूर चली जाती हैं । यदि पास में कोई नदी या तालाब है तो सुबह एक साथ जाकर नहाती हैं, और तैरने का अभ्यास करती हैं । घरों में अलग अलग

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

रह कर भी कुछ व्यायाम का प्रबन्ध कर सकती हैं। प्रत्येक महिला प्रण करले कि वह कम से कम अपने लिये आटा स्वयं पीसकर खायेगी, तो भी उसका कुछ न कुछ व्यायाम हो जायेगा।

महीने में एक आध बार सब गाँव की स्त्रियाँ और बालिकाओं को किसी सुविधाजनक स्थान पर इकट्ठा कर के उनको बीमारियों इत्यादि के बारे में भी बताया जा सकता है। इस प्रकार महिलाओं को स्वास्थ के विषय में काफी जानकारी हो जायेगी।

(६) **जच्चा गृह की सफाई**—अब तो स्त्रियाँ इस ओर काफी सजग हो गई हैं पर तो भी काफी कमी है। गाइड्स को चाहिये कि जब कभी उनके मुहल्ले या गाँव में किसी स्त्री के बच्चा पैदा हो तो वे स्वयं जाकर 'जच्चा-गृह' का प्रबन्ध करें और बतायें कि किन बातों की अधिक जरूरत है। दो चार बार बता देने पर जब उनको लाभ दिखाई पड़ेगा तो वे स्वयं सुधार करने लगेंगी और दूसरों को भी शिक्षा देंगी। 'जच्चा गृह' के विषय में गाइड्स से परीक्षा के समय अवश्य प्रश्न करना चाहिये। ऐसा करने से गाइड्स अध्ययन करके अपनी जानकारी बढ़ाने की कोशिश करेगीं जिससे कि उनको भी लाभ होगा और दूसरों को भी।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

नवं परीक्षा

ग्राम समस्यायें और उनका निराकरण

एक यह बहुत बड़ा विषय है। ग्रामीण समस्याओं पर एक मोटी-सी पुस्तक तैयार की जा सकती है। यहाँ पर तो केवल मुख्य समस्याओं और उनके निराकरण का विवरण दिया जा रहा है। भारत की लगभग ९०% जनता गांवों में रहती है। भारत की जानकारी नगरों और शहरों को देखकर नहीं बल्कि, उसके गांवों को देखकर करना चाहिये। गांवों की दशा बड़ी शोचनीय है। हर एक प्रकार से गांव के लोग दुखी हैं। गांवों की दशा सुधारने के लिये सरकार भी प्रयत्नशील है। कई गांवों को मिलाकर एक-एक ब्लाक बनाये गये हैं। सरकार इन्हीं ब्लाकों को उठाने की कोशिश कर रही है और कुछ हद तक सफलता मिल रही है।

गाँवों की मुख्य समस्यायें इस प्रकार हैं।

(१) **कृषि समस्या**—भारत का मुख्य उद्यम कृषि है। पर आश्चर्य की बात है कि भारत में खाने भर को भी पैदा नहीं होता। यह जरूर है कि भारत की जनसंख्या भी काफी बढ़ गई है पर यदि चीन और जापान

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

देशों की संख्या से तुलना की जाये तो अनुपात में अभी भारत की जनसंख्या बहुत अधिक नहीं हुई है। खाने की कमी का कारण उत्पादन की कमी है। गाँवों में कृषि-उत्पादन बहुत गिरा हुआ है। अन्य देशों के मुकाबिले हमारे यहाँ की उपज प्रति एकड़ आधी भी नहीं है। इसके अनेकों कारण हैं। मुख्य कारण इस प्रकार हैं।

(१) खेती का समुचित साधन गाँवों में उपलब्ध न होना।

(२) नवीन यन्त्रों और अविष्कारों से गाँवों वालों का वंचित रहना।

(३) ग्राम निवासियों की गरीबी।

(४) सिंचाई के साधनों की कमी।

(५) किसानों की अशिक्षा।

(६) उत्तम बीजों की कमी।

(७) कृत्रिम रसायनिक खादों की कमी।

(८) खेतों की गहराई तक जुताई न हो सकना।

(९) केवल वर्षा पर खेती को निर्भर रखना।

(१०) किसानों में सहकारिता की कमी।

(११) पुरानी लकीर का फकीर होना।

(१२) अधिक भाग्यवादी होना।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(१३) साल में चार मास तक खेतों का खाली पड़ा रहना।

(१४) गाँवों में कृषि विद्यालयों की कमी।

(१५) खेतों का कटकर बह जाना।

(१६) खेतों का छिटका हुआ होना।

मैंने ऊपर कृषि-उत्पादन में कमी के कारणों पर प्रकाश डाला है। और भी अनेकों छोटे-मोटे कारण हैं; पर यदि ऊपर लिखे कारणों को दूर कर दिया जाये तो खेती में उन्नति हो सकती है। इन कारणों को कोई अकेला व्यक्ति नहीं दूर कर सकता। सरकार और जनता को मिलकर सहयोग से कार्य करना चाहिये। इन्हीं कमियों को दूर करना वर्त्तमान नवयुवक और नवयुवतियों का कर्त्तव्य है। गाइड्स को चाहिये इन समस्याओं का अध्ययन करें। इन्हीं के अध्ययन से गाँव की सच्ची परिस्थित की झलक दिखाई पड़ेगी। सरकार इन दोषों को दूर करने के लिए पूरी कोशिश कर रही है। 'ब्लाक्स' स्थापित कर दिये गये हैं। उचित और योग्य कर्मचारियों की नियुक्ति की जा रही है। इन केन्द्रों पर किसानों को उत्तम बीज, उत्तम जाति की गायें और बैल, खेती के यन्त्र, रसायनिक खादों इत्यादि का पूरा प्रबन्ध किया गया है। किसानों को रुपयों से भी मदद की जा रही है जिससे कि वे अपने

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

खेतों की दशा सुधार सकें। भारत सरकार विदेशियों को बुलाकर उन्नतिशील खेती की शिक्षा गाँव वालों को दिला रही है। यदि इसमें सफलता मिल गई तो आशा है कि कुछ दिनों में भारत खाद्य सामग्री के लिये दूसरों पर निर्भर न रहेगा। सिंचाई इत्यादि के लिये भी काफ़ी नहरें और पाताल तोड़ कुयें तैयार किये जा रहे हैं। इन सब का असर खेती पर पड़ेगा।

पशु समस्या—पशु भी किसानों के धन हैं। इनकी दशा गाँवों में अच्छी नहीं है। उनको ठीक से चारा नहीं मिलता। वे बेचारे भूखे ही पैदा होते हैं और भूखे ही मर जाते हैं। गाँवों में न तो चरागाह का प्रबन्ध है और न किसानों के पास खिलाने भर को चारा होता है। इसका परिणाम यह होता है कि गाय, भैंस और अन्य दूध देने वाले जानवर पेट भर खुराक नहीं पाते। वे दुबले-पतले और रोगी हो जाते हैं। उनसे दूध की क्या आशा की जा सकती है। जब दूध उनके बच्चे तक को भी काफी नहीं होता, तो किसान को क्या मिलेगा। गाँव वालों को दूध नहीं मिल पाता। अपने बीमार बच्चे को भी किसान दूध नहीं दे पाता। यह एक राष्ट्रीय क्षति है। इधर सब को सामूहिक रूप से ध्यान देना चाहिये। बिना पशुओं की दशा में सुधार किये, गाँवों में किसानों को दूध, घी

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

और दही खाने को नहीं मिल सकता।

जब गाय का बछड़ा पेट भर कर दूध न पायेगा, तो सोचने की चीज है कि वह किसानों का हल खीचने के कितना योग्य होगा। बछड़े छोटे और दुबले पतले रह जाते हैं। उन्हीं के ऊपर भारत का मुख्य उद्यम निर्भर है। वह वे किसानों के उत्पादन के लिये शक्ति के साधन हैं। भला ऐसे बैलों के भरोसे कितनी और किस प्रकार खेती की जा सकती है। इसमें किसान की अकेले की ही हानि नहीं, बल्कि उन नगर निवासियों की भी महान क्षति है जो शहरों में बैठकर घी, दूध और गेहूँ इत्यादि खाते हैं। किसान भूखा रह कर शहर वालों को खिलाता है। उसके खेत में त्योहारों ही भर के लिये गेहूँ और घी पैदा होता है। पर वह नहीं खा पाता; उसे बचा कर नगरनिवासियों के लिये भेज देता है। यही कारण है कि वस्तुयें इतनी मँहगी बिकती हैं इस दशा को सुधारना है और सब को मिलकर सुधारना है। इसमें किसानों ही की हानि नहीं, बल्कि समूचे राष्ट्र की हानि है। मैं नीचे कुछ ऐसे कारणों को दे रहा हूँ, जिनका प्रभाव पशुओं की दशा पर पड़ता है।

(१) **देश में बेकारी**—हमारे देश में बेकारी अधिक है। अभी कोई ऐसी व्यवस्था नहीं हो पाई है कि भारत

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

की बढ़ती हुई जनसंख्या को काम दिया जा सके। एक बड़ी जनसंख्या बेकार रहती है। उसे केवल कृषि पर ही निर्भर रहना पड़ता है, इस प्रकार भूमि पर बोझ अधिक बढ़ता जा रहा है। भूमि पर बोझ अधिक हो जाने से उत्पादन सब में बँट जाता है; और बाँटने पर इतना कम सब को मिलता है कि खुद के खाने भर को काफी नहीं होता। वह पशुओं को किस प्रकार खिला सकता है। पशुओं को उचित खुराक नहीं मिल पाती।

(२) **खेतों का बँटवारा**—भारतवर्ष में 'बँटवारे' का कानून अच्छा नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी पैतृक संपत्ति बाँट लेने का पूरा अधिकार है। किसान के लड़के पिता के मर जाने के बाद उसकी सारी जायदाद आपस में बांट लेते हैं। यदि किसी किसान के चार लड़के हैं, और उसके पास आठ बीघे जमीन है, तो किसान की मृत्यु के बाद प्रत्येक लड़के को दो-दो बीघा भूमि मिल जायेगी। पहले किसान उस आठ बीघे भूमि पर दो बैलें, एक गाय और एक भैंस रखता था। पर भूमि बँट जाने पर अब हर एक किसान का लड़का दो-दो बैल रक्खेगा और शायद एक आध भैंस और गाय भी। उसी आठ बीघे पर अब आठ बैल और कम से कम चार भैंसे हो गई। चारा भी पहले से कुछ कम पैदा होगा, पर मान

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

लिया जाये कि उतना ही पैदा होगा, तो भी उसी पैदावार और उपज पर जानवरों की संख्या दुगुनी से भी अधिक हो गई। भला इन जानवरों का पेट अब कैसे भर सकता है। यदि यही भूमि और आगे बंट गई तो बेचारे जानवरों का ईश्वर ही मालिक है।

इतना ही नहीं, बल्कि गाँवों में बची पर्ती और बंजर भूमि जो जानवरों के चरने के काम आती थी, वह भी खेती के काम आने लगी। जानवरों को गाँवों में बाहर निकलने का भी स्थान न रह गया। जमीन्दारों ने लालच में आकर सब बची-खुची जमीन किसी न किसी के नाम पट्टा कर दिया। बेचारे जानवरों की दुर्दशा का यह मुख्य कारण है।

पशुपालन से अनभिज्ञता—भारतीय किसान पढ़ा लिखा तो होता नहीं, इसलिये वह 'पशुपालन' से अनभिज्ञ रह जाता है। न तो वह इस विषय के साहित्य को पढ़ ही सकता है और समझ ही। इसका फल यह होता है कि भूखे जानवर रोगी ही बने रहते हैं। 'एक तितलौकी, दूसरे नीम चढ़ी' वाला मसला है। किसानों को हरा चारा सुरक्षित रखने का ढंग ही नहीं मालूम। भारतीय पशु केवल साल के दो मास में हरा चारा पाते हैं, बाकी दस महीने उन्हें सूखा चारा ही खाना पड़ता है। न जाने

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

कितने रोग जानवरों में पैदा होते हैं, जिनको किसान समझ ही नहीं पाता और जानवर मरते चले जाते हैं। न तो किसान को इन रोगों का उपचार मालूम है और न उनसे बचने के उपाय।

ऊपर मैंने दो तीन कारण बताये हैं। ये मुख्य कारण हैं; वैसे तो और भी अनेकों छोटे-मोटे कारण हैं, जैसे नस्ल के परिवर्तन में कमी, पशु चिकित्सालयों की कमी, सरकारी सुरक्षित वनों की घास गाँवों तक न पहुँच पाना इत्यादि, पर यदि ऊपर बताये तीन कारणों को मिटा दिया जाये, तो अन्य छोटे-मोटे कारण स्वयं ठीक हो जायेंगे।

(३) **स्वास्थ समस्या**—गाँवों की स्वास्थ्य सम्बन्धी दशा भी बड़ी चिन्ताजनक है। इसका मुख्य कारण उनकी अशिक्षा है, पर और भी अनेकों कारण हैं, जिनका प्रभाव गाँव वालों के स्वास्थ्य पर पड़ता है। नीचे उन कारणों की एक सूची दी जा रही है। यदि इन्हीं कारणों को दूर कर दिया जाये तो किसानों की हालत और उनका स्वास्थ्य सुधर सकता है।

(१) किसानों की गरीबी।

(२) चिकित्सालयों की कमी।

(३) दूध और घी की कमी।

(४) मनोरंजन के साधनों की कमी।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(५) पीने के लिये शुद्ध जल की कमी।

(६) गाँवों के तालाब और पोखरों की गन्दगी।

(७) उचित शौचालयों का न होना (बहुत जरूरी नहीं।)

(८) खुले हुये मकानों की कमी।

(९) व्यायामशालाओं का न होना।

(१०) किसानों की अशिक्षा।

(११) अधिक अन्ध विश्वासी होना।

किसानों के लिए उचित कुटीर उद्योग धन्धों की सूची

(१) टोकरी बनाना (बाँस, बेंत और अरहर का काँडा)

(२) टाट पट्टी तैयार करना।

(३) बाँध और रस्सी बनाना।

(४) हथ करघे पर कपड़ा बुनना।

(५) लकड़ी के खिलौने बनाना।

(६) चटाई और दरवाजों के लिए चिक तैयार करना।

(७) चर्खे पर सूत कातना।

(८) मौनी और डेलिया बनाना।

ऊपर लिखे हुए कुटीर उद्योगों के लिए, किसान को किसी विशेष कच्चे माल की जरूरत न पड़ेगी। साथ ही

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

साथ तैयार किया हुआ माल गाँव के बाज़ार में बिक भी जायेगा। उन्हें बेचने के लिए बाहर भी न जाना पड़ेगा। यदि बाज़ार में न बिक पाया तो रक्खा रहने पर न तो सड़ेगा और न खराब जायेगा। किसान का फाजिल समय इन्हीं कामों में लगेगा, बेकार न जायेगा। कुटीर उद्योग धन्धों के सब गुण ऊपर लिखी सूची में पाये जाते हैं। किसानों की आर्थिक दशा पर इसका बड़ा प्रभाव पड़ेगा।

मैंने संक्षेप में गाँवों की मुख्य समस्याओं पर प्रकाश डाला है। यद्यपि यह गाइड-संस्था का विषय नहीं है, पर हमारे देश की गाइडस को अपने गाँवों की दशा की जान कारी जरूरी है। गाँवों का उत्थान हमारे देश का उत्थान है। देश को ऊपर उठाने के लिए गाइड्स का सहयोग जरूरी हे। इसलिए मैंने थोड़ा सा गाँवों का भी विवरण दे दिया जिससे की देश की एक मुख्तसर झाँकी उनके सामने प्रस्तुत हो जाये। बिना जानकारी के सेवा कार्य कठिन हो जाता है। जब तक कि किसी व्यक्ति की आवश्यक की जानकारी न हो, तब तक उसे कौन सी मदद दी जा सकती है। इसलिए यह ज़रूरी है कि गाइड्स गाँवों की आवश्यकताओं को जाने। गांव वालों की मुख्य समस्याओं से परिचित हो जांय। उन समस्याओं के

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

कारणों को भी भली भाँति जान लें, जिससे कि उन्हें दूर करने की कोशिश करें।

परीक्षक को चाहिए की इस विषय में भी गाइड्स की परीक्षा लें। यदि उन्हें अपने ही घर का हाल, अपनी ही कमी, और अपनी ही कमियों को दूर करने के उपाय न मालूम होंगे, तो वे विश्व कल्याण की भावना कैसे ला सकती है। दूसरों को सुधारने के पहले अपने आपको सुधारना चाहिए। इसी अभिप्राय से यह परीक्षा 'गुरूपद' श्रेणी में रक्खी गई है। किसी देश का उत्थान किसी एक विशेष व्यक्ति या संस्था द्वारा संभव नहीं हो सकता। उस देश की सब संस्थाओं को मिलकर कार्य करना पड़ेगा, तब जाकर देश ऊपर उठेगा।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

दशम् परीक्षा

जीवनोपार्जन के साधन सीखना

जीवनोपार्जन के कुछ साधनों को सीखने का यह मतलब है कि गाइड्स स्वावलम्बी बन जांय। किसी भी अवसर पर उन्हें किसी से कुछ मांगना न पड़े। बिना स्वावलम्बी बने आत्मबल नहीं पैदा होता। आत्मबल ही प्रत्येक के लिए शक्ति का साधन है। स्वावलम्बन के यह माने नहीं कि गाइड्स को हमेशा कुछ न कुछ कमाते या धन पैदा करते रहना चाहिए। यदि उन्हें ज़रूरत नहीं हैं तो अपने इस गुण द्वारा धन पैदा करके औरों की सेवा कर सकती हैं। मैं नीचे कुछ ऐसे चुटकुले लिख रहा हूँ कि जिनको सीख कर प्रत्येक गाइड बिना किसी खास मेहनत के कुछ न कुछ धन पैदा कर सकती है और अपना जीवन स्वावलम्बी बना सकती हैं।

(१) **मितव्ययी बनकर**—सबसे पहला तरीका धन पैदा करने का मितव्ययी बनना है। मितव्ययी बनने का तात्पर्य यह है कि गाइड्स अपनी लापरवाहियों को रोककर और अपनी बढ़ती हुई आवश्यकताओं पर नियन्त्रण करके व्यय होने वाले धन को बचा लें। आवश्यकताओं पर नियन्त्रण

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

करना कोई आसान कार्य नहीं। इसमें बड़े त्याग की जरूरत है। त्याग लाने पर कुछ कष्ट होता है। यहीं कष्ट झेलना ही धन पैदा करने का मुख्य साधन है।

(२) कुछ ऐसे कार्य करना जिनसे कम से कम अपने दिन भर का खर्च चला सकें, जैसे:—

(१) किसी के बच्चे या बच्ची को एक घंटे पर पढ़ा देना।

(२) किसी दुकानदार या सज्जन का कोई लिखित कार्य कर देना।

(३) बुनकर कोई चीज़ तैयार कर देना जैसे रुमाल मफलर, मोज़ा, बनियाइन, झोला, बैग या पुलोवर इत्यादि।

(४) कागज का फूल, गुल्दस्ते, और लिफाफे इत्यादि बनाना।

(५) पुराने कपड़ों से बच्चों के खिलौने बना कर बेच लेना।

(६) कागज सड़ाकर मौनी और डेलिया बनाना।

साबुन या सुगन्धित तेल इत्यादि तैयार करके बाज़ार में बेंच लेना चाहिये साबुन इत्यादि सामूहिक रूप से तैयार करना चाहिये। अकेले तैयार करने और बेचने में कठिनाई पड़ती है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

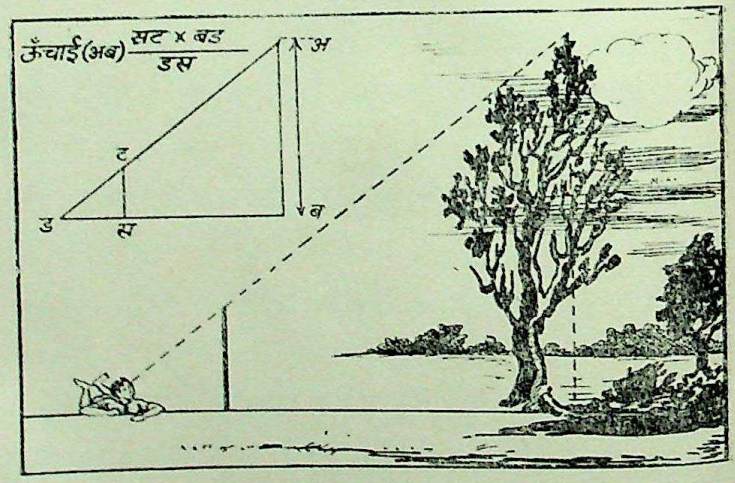
परीक्षा के समय परीक्षक को चाहिये कि देखलें कि अमुक गाइड ने कौन-कौन से तरीक़े सीखे हैं और उनका कहाँ तक प्रयोग किया है। परीक्षा के समय भी सीखे उपायों में से किसी एक को अभ्यास में लाने के लिये कहा जा सकता है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

एकादश परीक्षा

सामान्य-ज्ञान

(१) **उँचाई नापना**—उँचाई नापने के लिये नीचे लिखा तरीक़ा प्रयोग में लाया जा सकता है। जिस वस्तु की उँचाई नापना हो उसकी जड़ से लगभग चालीस क़दम किसी ओर चलकर एक सीधी लकड़ी लगभग पाँच

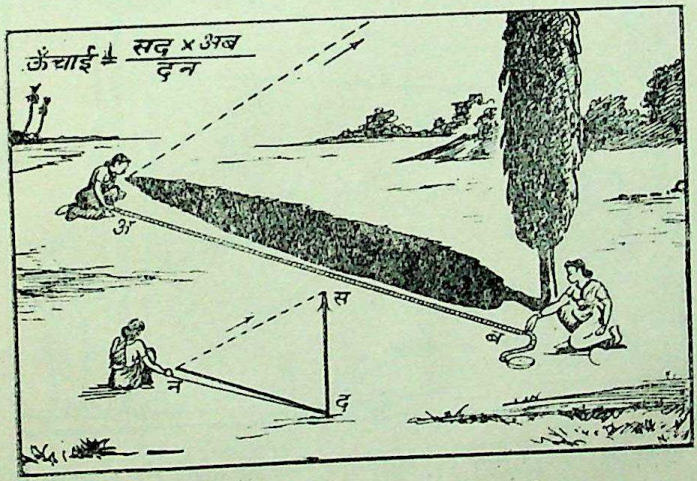


फ़िट की गाड़ दो। इस गड़ी हुई लकड़ी की जड़ से चार या पाँच कदम की दूरी से ज़मीन पर लेट कर देखना शुरू करो। जरूरत पड़ने पर इधर-उधर खिसकती जाओ।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

जब गड़ी हुई लकड़ी की चोटी और उँचाई नापनेवाली चीज़ की चोटी एक सीध में आ जाये, तो रुक जाओ और निशान लगा दो। इस निशान से उँचाई पता लगाने वाली चीज़ की जड़ तक की दूरी नाप लो। यही दूरी उस चीज़ की लगभग उँचाई होगी।

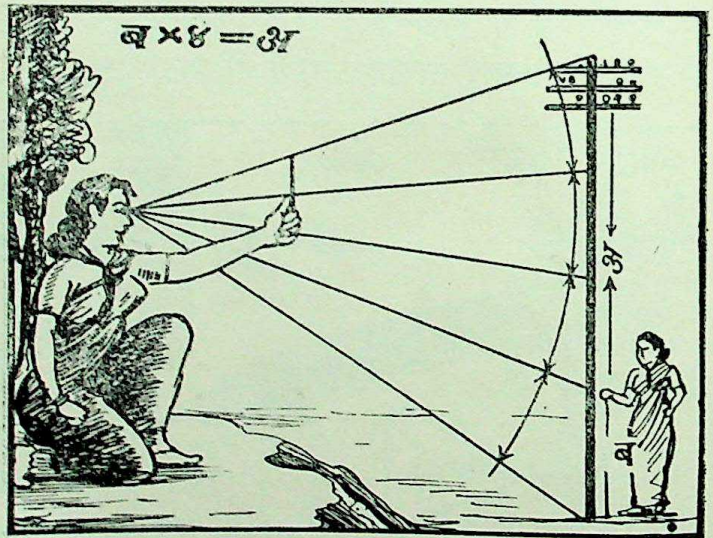
(२) छाया द्वारा भी किसी चीज़ की उँचाई नापी जा सकती है। पहले एक लाठी जमीन पर गाड़ दो। उसकी परछाई नाप कर लाठी की वास्तविक उँचाई



से सम्बन्ध निकाल लो। उसी अनुपात को नाप बना कर किसी चीज़ की भी परछाई नापकर, उँचाई का ज्ञान किया जा सकता है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(३) **पेन्सिल से उँचाई नापने का तरीक़ा**—पहले अपनी लाठी ज़मीन पर खड़ी करके उसकी उँचाई पेन्सिल से नाप लो। नापने के लिये लाठी से कुछ दूर खड़ी हो जाओ। अपनी पेन्सिल अपनी आँख के सामने लाओ। हाथ पूरा फैला हो। एक आँख बन्द करके पेन्सिल से लाठी को ढक लेने की कोशिश करो। पेन्सिल का जितना



भाग लाठी को ढक ले, वहाँ पर निशान लगा दो। तुम्हारी पेन्सिल की उँचाई लाठी की उँचाई के बराबर होगी। अब अपनी पेन्सिल के उसी निशान से अन्दाज लो कि (देखकर) उँचाई नापने वाली चीज़ को वह निशान

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

कितने बार ढ़कता है। जितने बार ढ़के उसी से लाठी की उँचाई का गुणा कर दो। उँचाई ज्ञात गई।

(२) **भार निकालना**—किसी चीज़ का भार भी निकाला जा सकता है। हमेशा साथ में तराजू नहीं रहती। गाइड्स को चाहिये कि इन उपायों से भली भाँति परिचित रहें। न जाने उनको कब ऐसी जरूरत पड़ जाये।

(अ) **लाठी से भार तौलना**—गाइड्स को चाहिये कि अपनी एक लाठी में वजन के निशान लगा दें। पहले

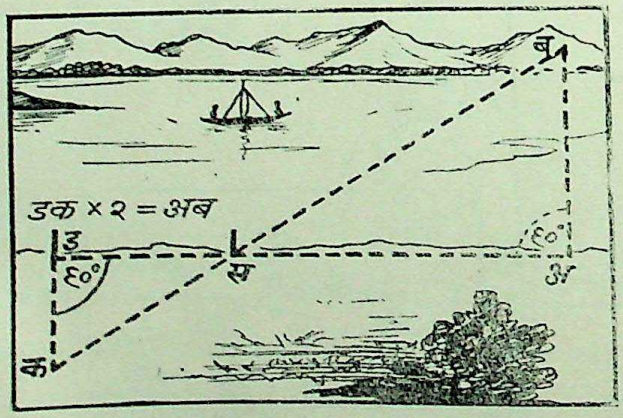
उसे तौल कर केन्द्र का पता लगा लो। उसके बाद एक

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

ग्रोर सेर लटका दो ग्रौर ग्रब देखो कि केन्द्र कहाँ पड़ता है। इसी प्रकार दो सेर ग्रौर तीन सेर इत्यादि टाँग कर सबके ग्रलग केन्द्रों पर चिन्ह लगा कर लिख दो। तुम्हारी तराजू तैयार है। जब कहीं जरूरत पड़े तो फौरन इन्हीं केन्द्रों को उंगली पर रख कर या ग्रपनी डोरी से लटका कर दूसरे सिरे पर तौलने वाला सामान लटका दो। भार मालूम हो जायेगा।

नदी की चौड़ाई जानना

किसी नदी के किनारे खड़ी हो जाग्रो। उस पार की कोई चीज़ नोट कर लो। जो तुम्हारे बिल्कुल सीध



में ग्रौर लम्बवत हो। जहाँ पर खड़ी हो, एक लकड़ी गाड़ दो। इस लकड़ी से ९०° ग्रंश का कोण बनाते हुये

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

कुछ क़दम वाईं ओर चलो। जहाँ चलना बन्द करो एक दूसरी लकड़ी गाड़ दो। इस चिन्ह से तुम फिर उसी दिशा में चलो जिधर पहले चल रही थीं पर अबकी बार, जितने क़दम पहले चली थीं, उसके आधे क़दम चलो और वहीं पर तीसरी लकड़ी गाड़ दो। यहाँ से अब वांई ओर फिर ९० अंश का कोण बनाते हुये मुड़ जाओ और सीधे चली जाओ जब तक कि नदी के उस पार का चिन्ह और दूसरी गड़ी लकड़ी एक सीध में न आ जायें। जब ऐसा बिन्दु मिल जाये तो वहाँ पर निशान लगा दो। इस निशान से तीसरी गड़ी लकड़ी की दूरी नाप कर दूना कर दो। यही नदी की चौड़ाई होगी।

भीड़ की संख्या ज्ञात करना—किसी भीड़ की संख्या ज्ञात करना केवल अनुमान का काम है। पर अभ्यास करते-करते अनुमान इतना सही हो जाता है कि परिणाम लगभग सही होता है। पहले हम किसी नाम के वर्ग का अनुमान कर लेते हैं। उस अनुमानित वर्ग में बैठी जनता की संख्या गिन लेते हैं। फिर दूसरा अन्दाज़ लगाते हैं कि उस वर्ग के बराबर घिरी हुई जगह में कितने वर्ग बन सकते हैं। वर्गों की संख्या और एक वर्ग में बैठे आदमियों की संख्या से गुणा कर देते हैं। संख्या मालूम हो गई। इसी प्रकार खड़े व्यक्तियों की संख्या भी जानी जा सकती है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

दूरी अन्दाज़ना

किसी स्थान की दूरी, दिखाई पड़ने वाली चीज़ को देखकर अन्दाज़ा जाता है। अभ्यास और अनुभव के आधार पर ऐसा अनुमान लगाया गया है कि लगभग साढ़े सात सौ गज़ के बाद कोई चीज़ आँखों को साफ नहीं दिखाई देती। यदि कोई चीज़ ऐसी हो जो साफ न दिखाई पड़ती हो और पहचानने में कठिनाई पड़ रही हो तो जान लेना चाहिये कि फ़ासला लगभग साढ़े सात सौ गज के है। यदि दूर पर कोई आदमी हो, पर उसका धड़ एक छोटी गोली के समान हो तो दूरी लगभग छः सौ गज़ की होगी। इसी प्रकार यदि आदमी की सब हरकतें साफ-साफ मालूम होती हों और उसका धड़ भी साफ ज़ाहिर हो तो समझ लेना चाहिये कि दूरी चार सौ पाँच सौ के बीच में है। दो सौ गज या थोड़ा बहुत कम ज़्यादा दूर होने पर आदमी का चेहरा साफ दिखाई देता है। यदि कोई आदमी साफ-साफ पहचाना जा सके पर उसकी आखें इत्यादि न दिखाई पड़ रही हो तो समझ लेना चाहिये कि दूरी सौ गज से अधिक है या लगभग दो सौ गज के हैं। सौ गज और पचास गज तो आसानी से बताये जा सकते हैं।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

स्थानीय जानकारी

प्रत्येक गाइड को पूरी स्थानीय जानकारी होना चाहिये। बिना इस जानकारी के वे पूर्ण रूप से सेवा करने के योग्य नहीं बन सकती। स्थानीय जानकारी का मतलब है कि अपने जिले की सब मशहूर सड़के, रेलवे स्टेशन, गाड़ियों के आने-जाने का समय, अपने शहर का 'रोडवेज स्टेशन' और बस गाड़ियों के आने-जाने का समय। सिनेमा घर, डाकघर, थाना, पुलिस स्टेशन, बैंक, मंडी, बड़े-बड़े धर्मशाले इत्यादि अच्छी तरह के जानना चाहिये। उन्हें बस और गाड़ियों का खास स्थानों तक का किराया भी जानना चाहिये। इतना ही नहीं बल्कि परिवर्तनों पर भी लगातार निगाह रखना चाहिये। यह जानकारी बड़े लाभ की होती है।

बड़े-बड़े, त्योहारों और खास छुट्टियों की जानकारी

इसकी जानकारी से गाइड्स को अपना कार्यक्रम बनाने में बड़ी सुविधा होती है। त्योहारों और छुट्टियों के दिन का और कार्यक्रम होगा; और दफ्तर इत्यादि खुले रहने के दिन का उससे भिन्न।

तार भेजने का नियम

(१) 'नौ शब्दों' तक का चार्ज हमेशा तेरह आना होगा। इससे अधिक शब्दों पर प्रति शब्द एक आना और लगेगा।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(२) 'एक्सप्रेस तार भेजने में एक रुपया पचास नया पैसा पड़ता है। इससे कम नहीं लगेगा—पर अधिक शब्द होने पर चार्ज बढ़ता जायेगा।

(३) तार भेजने पर रसीद जरूर ले लेना चाहिये।

(४) इतवार को केवल 'एक्सप्रेस' तार ही भेजा जाता है, पर बड़े-बड़े डाकघरों में अब कुछ समय तक मामूली तार भी लिये जाने लगे हैं। ऊपर लिखे के अनुसार गाइड्स को रजिस्ट्री, मनीआर्डर, टिकट लिफाफे तथा पोस्टकार्डों, इत्यादि के मूल्य की भी जानकारी रखना चाहिये। यह वस्तुएँ अब इतनी साधारण हो गई हैं कि उनके लिखने की जरूरत नहीं है।

पार्सल भेजना (डाक द्वारा)

डाक द्वारा पार्सल भेजने के लिए चालीस तोले तक पचीस नया पैसा लिया जाता है। ८० तोले तक पचास और १२० तोले पर ७५ नया पैसा चार्ज होता है। १६० तोले पर पूरा एक रुपया लगता है। पार्सल के लिए हर आधे आउंस पर चार्ज बढ़ता जाता है। ऐयर मेल द्वारा पत्र इत्यादि भेजने का ज्ञान होना चाहिए। 'ऐयर मेल' द्वारा पत्र इत्यादि भेजने के लिये किराया दूरी के अनुसार चार्ज होता है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

नागरिक नियमों का ज्ञान

नागरिक नियमों का यह अभिप्राय है कि शहर में म्युनिसिपैलिटी इत्यादि के खास खास उन नियमों को अवश्य जानना चाहिये जो नागरिकों के दैनिक-जीवन और कार्य-क्रम पर प्रभाव डालते हैं:—जैसे सवारियों में रोशनी जलाने का समय, शहर के बड़े अस्पताल का समय, दुकानों के खुलने और बन्द होने का समय इत्यादि । यह नियम स्थान के हिसाब से बदलते रहते हैं । पर स्थानीय ज्ञान तो जरूरी ही है ।

आवाज पहचानना

गाइड्स को शब्दों आवाजों का भी ज्ञान होना चाहिये । अभ्यास करते करते बिना देखे, आवाज ही पर पशु पक्षी और मनुष्यों को पहचाना जा सकता है । इससे गाइड्स के ज्ञान में बृद्धि तो होती ही है, उनके कार्य में भी बड़ी सहायता मिलती है । साथ ही साथ इन पशु पक्षियों से प्रेम भी बढ़ जाता हैं, जिनको पहचानने की कोशिश की जाती है ।

पद चिन्हों को पहचानना

पद चिन्हों को पहचान कर आसानी से पता लगाया जा सकता है कि कोई व्यक्ति किधर गया है । आदमियों की संख्या और यह अन्तर की जाने वाली स्त्री है कि

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

पुरुष, आसानी से जाना जा सकता है। पद चिन्हों को को पहचानना अभ्यास पर निर्भर है । पुरुष के पैरों के बीच में जगह खाली मिलेगी, स्त्रियों के पैर में नहीं यदि जूता या चप्पल पहने है तो स्त्री के पद चिन्ह छोटे होंगे और पुरुष के बड़े। यदि रेत या बालू में चिन्ह है तो स्त्रियों का चिन्ह एड़ी की ओर अधिक गहरा होगा और पंजे की ओर कम। भगने पर निशान पंजे की ओर अधिक गहरे हो जायेगे और एड़ियों की ओर कम । यही नहीं बल्कि उगलियों से मिट्टी पीछे की ओर खिसकी दिखाई पड़ेगी। संख्याओं का जानना तो बहुत ही आसान है। वैसे ही घोड़ा, बैल और पशुओं के पद चिन्हों में अंतर अन्दाजा जा सकता है । यह अभ्यास पर निर्भर है । गाइड्स को चाहिये कि जहाँ कहीं भी ऐसा मौका मिले, पहचानने का अभ्यास अवश्य करें।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

द्वादश परीक्षा

नागरिकता तथा नागरिक के कर्त्तव्य और अधिकार

नागरिकता—नागरिकता किसी देश के उन तमाम अधिकारों के उपभोग को कहते है, जो उस देश के सब निवासियों को वहाँ के संविधान द्वारा दिये गये हैं। यदि कोई व्यक्ति उन अधिकारों से वंचित कर दिया जाये तो वह उस देश का नागरिक नहीं कहलाया जा सकता। गाइड्स को जानना चाहिये कि हमारे देश में नागरिकों को कौन कौन से अधिकार दिये गये हैं और उनका उपभोग किस प्रकार किया जा सकता है। मुख्य अधिकारों को नीचे दिया जा रहा है।

(१) **जीवन का अधिकार**—प्रत्येक व्यक्ति को अपने प्राणों की रक्षा का अधिकार प्राप्त है। यदि कोई किसी के इस अधिकार में हस्तक्षेप करना चाहे, तो वह सज़ा का भागी होगा।

कोई भी पेशा अपनाना:—संविधान द्वारा प्रत्येक व्यक्ति को कोई भी ऐसा पेशा अपना कर जीवन यापन करने का अधिकार है, जिसका समाज पर बुरा असर न पड़े।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(३) स्वतन्त्रता का अधिकार

(४) भाषण का अधिकार—प्रत्येक व्यक्ति को अधिकार है कि वह अपने विचारों को स्वतन्त्रता पूर्वक प्रकट कर सकता है । पर यदि उसके विचारों से सामाजिक हानि का अंदेशा है तो वह ऐसा नहीं कर सकता या कर सकती ।

(५) मतदान का अधिकार ।

(६) अपनी योग्यतानुसार किसी भी पद के लिए स्पर्धा करना ।

(७) शिक्षा प्राप्त करने का अधिकार ।

(८) धर्माधिकार ।

(९) अपने अधिकारों की रक्षा के लिये सुप्रीम कोर्ट या उच्चतम न्यायालय में अपील करना ।

कर्त्तव्य

समाज अधिकार इसलिये प्रदान करता है कि मनुष्य या स्त्री अपने कर्त्तव्यों का पालन कर सके। यदि अधिकार ही भोगने की कोशिश करें और कर्त्तव्यों पर ध्यान न दे तो उस व्यक्ति को भी अधिकार नहीं दिया जाता । इस प्रकार हम देखते हैं कि अधिकारों का महत्व तभी तक है जब तक कोई अपने कर्त्तव्यों का पालन करता है । कर्त्तव्यों का महत्व अधिकारों से अधिक है । कर्त्तव्यों के पालन से अधिकार स्वयं आ जाते हैं । मैं नीचे कुछ

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

कर्त्तव्यों की सूची दे रहा हूँ जिसके आधार पर गाइड्स को ज्ञात हो जायेगा कि समाज में उनका क्या कर्त्तव्य है।

(१) व्यक्तिगत लाभ और स्वार्थ को त्याग कर

(२) समाज की कुरीतियों को दूर करने का उपाय।

(३) किसी का अनहित न करना।

(४) समाज द्वारा बनाये गये नियमों का पालन करना।

(५) अपने देश के प्रति प्रेम और भक्ति करना।

(६) हमेशा मानव उत्थान की बातें सोचना।

(७) देश की सरकार में आस्था रखना।

ऊपर अधिकारों और कर्त्तव्यों की सूची दी गई है। यह सूची केवल गाइड्स के संकेत के लिये है। और भी तमाम कर्त्तव्य ऐसे है जिनका पालन करना प्रत्येक गाइड का फर्ज़ है। कर्त्तव्यों का पालन ही उनका अधिकार है।

इस परीक्षा द्वारा गाइड्स में अपने देश के प्रति भक्ति और श्रद्धा पैदा होगी। वे अपने कर्त्तव्यों पर ध्यान देगी और इस प्रकार समाज का कल्याण होगा। परीक्षा के लिये गाइड्स को एक नोट बुक तैयार करना चाहिये जिसमें जो भी कार्य किये हों नोट कर देना चाहिये। परीक्षक इसकी जाँच करके तब प्रमाण पत्र दें।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

त्रयोदश परीक्षा

गृहस्वामिनी के कर्त्तव्य

मैं यहाँ पर योग्य गृह स्वामिनी के उन्हीं गुणों का वर्णन करूंगा जिनका मौजूद होना या जिन्हें प्राप्त कर लेना कुछ हद तक व्यवहारिक हो। बिना व्यवहारिक के किसी गुण का विशेष महत्व नहीं रहता। स्त्रियां अपने घर की स्वामिनी है। पुरुष धन प्राप्त करने का साधन है और स्त्रियाँ उसे व्यय करने की मलकिन है। दोनों कार्य एक ही व्यक्ति पर लाद देना अच्छा नहीं। इस जीवन के जितने भी अंग हैं सबमें स्त्रियों का समान अधिकार है।

यदि स्त्रियाँ योग्य न हुई तो घरेलू जीवन नरक से भी बुरा हो जाता हैं। हमेशा घर में कलह और डाह अड्डा जमाये रहता है। जीवन दुखमय हो जाता है। घर को स्वर्ग बनाना स्त्रियों का ही कर्त्तव्य है। गाइड्स को आगे चलकर इस कार्य भार को ग्रहण करना पड़ता है। यदि वे पहले ही से अपने कार्यों से परिचित न होंगी वे असफल हो जायेंगी। हो सकता है कि विदेशों में गाइड्स को यह परीक्षा इतनी उपयोगी न हो, पर भारतवर्ष में तो इसका

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

विशेष महत्व है। यहाँ की और अन्य देशों की परिस्थिति में बड़ा अन्तर है।

गृह स्वामिनी के गुण

(१) दयालु और उदार होना।

(२) निडर और प्रणपालक होना। निडर के माने यह नहीं कि किसी का भी भय न हो। यहाँ पर निडर के माने यह हैं कि किसी के भय से अनुचित कार्य न करना। प्रणपालक का अभिप्राय है कि अपने विचारों को अनावश्यक बदलते न रहना चाहिये। ऐसा करने से कार्य की दृढ़ता जाती रहती है।

(३) घर की व्यवस्था अपने पति की इच्छा और आपके अनुकूल करना। ऐसा करने से पति को कष्ट के वजाय उत्साह मिलता है।

(४) मितव्ययी होना—मितव्ययिता का यह तात्पर्य है कि अनावश्यक कार्यों के पीछे पति की कठिन कमाई को न खर्च करना। ऐसा करने से आवश्यक कार्य सम्पादित होने से रह जाते हैं और कष्ट के कारण बन जाते हैं।

(५) कष्ट होने पर भी पति के सामने हमेशा प्रसन्न रहना।

(६) कभी झूठ न बोलना और न ऐसे कार्य करना जिसकी नकल से सन्तान को क्षति पहुँचे।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(७) त्याग की भावना रखना—त्याग से सब वस्तुयें प्राप्त होती हैं। लोग समझते नहीं। वस्तुओं के प्राप्त करने का साधन त्याग है। त्याग द्वारा दैविक शक्ति मिलती है जिसके द्वारा सब वस्तुयें प्राप्त होने लगती हैं।

(८) परिवार के किसी सदस्य से ईर्ष्या न करना।

(९) सबसे पहले सोकर उठना और सबसे बाद में सोना।

(१०) आगन्तुकों की सेवा करना।

(११) धर्म और कर्मपरायण होना। इस गुण से गृहस्वामिनी सर्वप्रिय बनती है।

(१२) शिक्षित होना—शिक्षित होने का यह अर्थ है कि स्त्रियों को पूरा सामाजिक ज्ञान होना चाहिये। केवल पुस्तकों का अध्ययन कर लेना और कुछ लिख लेना ही शिक्षा नहीं है। गाइड्स को चाहिये कि वे समाज में उठने बैठने का ढंग जाने; बोलने और बातचीत करने का तरीका सीखें—और अपने व्यवहारों से सब को प्रसन्न रखना सीखें। यही शिक्षा है।

(१३) अपनी सन्तान को सुशिक्षित बनाने की कोशिश करें।

(१४) धैर्य, सहनशीलता, और कर्तव्यपरायणता का गुण पैदा करें। इन्हीं तीनों गुणों के आधार पर कोई

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

भी स्त्री योग्य माता बन सकती है।

गाइड्स को चाहिये कि ऊपर लिखे गुणों का अभ्यास वे पहले ही से आरम्भ कर दें। अभ्यास करते-करते कुछ समय के बाद सब गुण आ पायेंगे। इसकी परीक्षा लिखित होनी चाहिये और गाइड्स स्वयं बता दें, कि उनमें कौन कौन से गुण आ गये हैं और कौन-कौन से अभी बाकी है। उनका बता देना ही काफी है क्योंकि गाइड्स विश्वासनीय होती हैं। कुछ और भी विशेष गुण हैं जिनका गाइड्स में होना जरूरी है, पर मैंने एक साथ सबको इसलिये नहीं रक्खा क्योंकि इन विशेषताओं का जिक्र पीछे किया जा चुका है। जैसे—

(१) प्राथमिक चिकित्सा का ज्ञान होना।

(२) जच्चा गृह का पूर्ण ज्ञान होना।

(३) घरेलू रोगों को, उनके कुछ उपचार और उनसे बचने के उपायों को जानना।

(४) मवेशी, फूल-फल, पेड़-पौदे, पशु पक्षी और तरकारी इत्यादि के विषय में भी जानकारी रखना। इनके पैदा होने का समय फूल और पकने इत्यादि के समय को भली भाँति जानना। इन जानकारियों से घरेलू-प्रबन्ध में बड़ा लाभ होता है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

(५) स्थानीय, त्योहार, स्थानीय रेले, सड़कें, तारघर, डाकघर, स्टेशन, मन्दिर और धर्मशाले इत्यादि की पूरी जानकारी रखना। इन सबका जिक्र पीछे किया जा चुका है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

चतुर्दश परीक्षा

'ग्रामसेविका' बनना

उद्देश्य—गाइड संस्था ही का उद्देश्य है 'एक योग्य सेविका बनना' यदि सेवा करने और समाज कल्याण का ध्यान न आया तो तमाम शिक्षा बेकार हो गई। 'देश कल्याण' सबसे पहला उद्देश्य होना चाहिये। बर्तमान समय में 'देशकल्याण' ग्रामोत्थान द्वारा ही हो सकता है। भारत की अधिकांश जनता गाँवों में रहती है। गाँववालों ही को सबसे अधिक सहयोग की ज़रूरत है; इसलिये प्रत्येक गाइड को 'ग्रामसेविका' बनना जरूरी है। ग्रामसेविका के सब गुण गाइड्स में आ जाना चाहिये। इन गुणों की विवेचना संक्षेप में नीचे की जाती है।

(१) महिला जगत में प्रेम भाव पैदा करना।

(२) स्त्रियों में शिक्षा का प्रचार करना—इन दोनों गुणों से स्त्रियों में उदारता और ज्ञान की शक्ति बढ़ती है। गाँवों में स्त्रियाँ घर की चार दीवारों के ही भीतर रह जाती है। आपस में, सिवा शादी-विवाह को छोड़कर, एक दूसरे से मिल भी नहीं पाती। बिना मिले मिलाये एक दूसरे के दुख-सुख को जान भी नहीं सकती। तो भला आपस में

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

प्रेम कैसे हो। उनके विचार संकुचित हो जाते हैं। उदारता समाप्त हो जाती है। इसलिए उनको शिक्षित बनाना बहुत जरूरी है। गाँवों में पाठशालों की बड़ी कमी है। और यदि पाठशालें हैं भी तो स्त्रियाँ घर छोड़कर पढ़ने भी नहीं जा सकतीं। यह कमी 'ग्रामसेविकायें' पूरी करती है। अपने पड़ोस में गाइड्स जाकर स्त्रियों को पढ़ा सकती हैं। उनको नयी-नयी चीजें और घटनायें बता सकती हैं। नक्काशी करना, भोजन बनाना, बेल बूटे काटना, खिलौने बनाना और चर्खे पर सूत इत्यादि कातना आसानी से सिखा सकती है। इन चीज़ो को सीखकर ग्रामीण स्त्रियाँ उन्नति कर सकती है। अपने फाज़िल समय को बेकार जाने से या गप लड़ाकर बिता देने से बचा सकती हैं और अपने भर के लिये यदि वे चाहें तो कुछ धन भी पैदा कर सकती है।

(३) **ग्रामीण स्त्रियों को घरेलू रोगों के विषय में शिक्षा देना**—गाँव की स्त्रियों में अन्धविश्वास अधिक होता है। वे सब बीमारियों को देवी, देवता, भूत और प्रेत ही मानती हैं। उनका उपचार या उनसे बचने के उपायों में ग्रामीण महिलाओं का विश्वास ही नहीं होता। इसलिये गाइड्स को चाहिये कि वे गाँवों में जाकर दोपहर या और अवसर के समय ग्रामीण स्त्रियों को एक स्थान पर इकट्ठा करके

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

उन्हें रोगों के बारे में बतायें। चेचक, ताऊन, या हैजे इत्यादि के टीके से क्या लाभ होता है, उन्हें समझायें। किस प्रकार इन बीमारियों से बचा जा सकता है, और किस प्रकार ये छूत की बीमारियाँ एक से दूसरे तक फैलती हैं, अच्छी तरह से बतायें। यदि ग्रामीण स्त्रियों को इसका ज्ञान हो जाये तो औषधालयों की कमी की पूर्ति कुछ हद तक की जा सकती है।

यही नहीं, बल्कि ग्रामीण महिलाओं को सफाई के बारे में भी काफ़ी बताना चाहिये। गन्दे पानी से क्या हानि होती है, भोजन साफ़ न रखने से कौन सी बीमारी पैदा होती है; या कपड़े और शरीर का गन्ध रखने से क्या हानि होती है इत्यादि बातें गाँव की स्त्रियों को बताना चाहिये।

(४) **गृह स्वामिनी के कार्यों की शिक्षा**--ग्रामीण स्त्रियाँ को बताया जाय कि वे अपने घरों की मलकिन है। घर का पूरा प्रबन्ध उन्हीं के ऊपर निर्भर है। वे चाहें तो घर को 'नरक' और चाहे तो स्वर्ग बना सकती हैं। बेचारी स्त्रियाँ तो गाँवों में पशु के समान रक्खी जाती हैं। कुछ तो उनकी खुद की मूर्खता इसका कारण है और कुछ उनके पतियों की मूर्खता। उनके पति भी तो निरा अपढ़ होते हैं। वे महिलाओं की मर्यादा और प्रतिष्ठा को समझ ही नहीं पाते। गाइड्स को चाहिये कि इन दोषों को दूर करने का

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

प्रयास करें। यही ग्रामीण उत्थान का सर्वोत्तम उपाय है। गाइड्स को चाहिये कि वे गाँवों में घूम घूम कर महिलाओं को सिखायें, कि सफाई क्या है; बच्चों को किस प्रकार रखना चाहिये, अपने घर के कामों को अपनी आप के अन्दर ही किस प्रकार पूरा करना चाहिये इत्यादि।

गृह-स्वामिनी के कर्त्तव्यों का विवरण पीछे दिया जा चुका है। यहाँ पर दोबारा लिखने से कोई लाभ नहीं।

(५) घरेलू उद्योग धन्धों की शिक्षा—गाँवों में स्त्रियों का अधिक समय बेकार जाता है। लगभग चार माह (चौमासा) तो गाँवों में कोई विशेष कार्य रहता ही नहीं। वे बातों में अपना समय बिताती हैं। यदि उन्हें घरेलू उद्योग धन्धों की शिक्षा दी जाये, तो स्त्रियों का समय भी बेकार होने से बचाया जा सकता है और उनको कुछ आर्थिक लाभ भी पहुँच सकता है। पिछले पाठ (ग्रामसमस्या') में कुछ उपयोगी धन्धों की सूची दी गई है। स्त्रियों को अपनी परिस्थित के अनुकूल किसी-न-किसी धन्धे को अपना लेना चाहिये। गाइड्स को चाहिये कि इस प्रकार के धन्धों की शिक्षा ग्रामीण स्त्रियों को दें जिससे कि उनका लाभ हो सके।

यदि गाइड्स इस कार्य को अपने हाथों में ले लें तो ग्रामीण स्त्रियों की दशा में बड़ा सुधार हो जाये। गाँवों की महिलायें अभी बहुत पीछे हैं। उनको उठाना है।

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

बिना महिलाओं की उन्नति के समाज ऊपर नहीं उठ सकता। हमे अन्य देशों की नक़लहा मामले में नहीं करना है। जहाँ हमें लाभ हो वहाँ हम विदेशों की नकल करें और जहाँ पर हानि का अन्देशा हो अपने विवेक, और ज्ञान का उपयोग करें।

इति

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh.

CC-0. Agamnigam Digital Preservation Foundation, Chandigarh

[हमारी स्काउटिंग की पुस्तकें]

१. खेल	पं० श्रीराम वाजपेयी		२॥।)
२. आग बुझाने का हुनर	,,	,,	१।)
३. रसोइया	,,	,,	।=)
४. कोमल पद शिक्षण	,,	,,	१॥।)
५. खेल पचासा	,,	,,	१)
६. ध्वज शिष्टाचार	,,	,,	॥।)
७. कोमल पद शिक्षण (गाइड्स के लिए)	,,	,,	१)
८. ध्रुवपद शिक्षण	,,	,,	१॥।)
९. स्काउट ड्रिल	,,	,,	१॥।)
१०. हमारे सोलह गीत और बारह सिंहनाद	,,	,,	=)
११. ममोमा चार्ट	,,	,,	।=)
१२. मोर्स चार्ट	,,	,,	।)
१३. कैम्प फायर	श्री जानकी शरण वर्मा		१)
१४. राष्ट्रीय झंडा	श्री डी० एल० आनन्द राव		॥।)
१५. गुरुपद शिक्षण	श्री बिन्दा प्रसाद खत्री		२)
१६. सिंह शावक (कब)	राजकुमार जौहरी		१)
१७. सिंह शावक (कब) नायक	राजकुमार जौहरी		१)
१८. महावीर दल शिक्षावली भाग १ व २	श्री सीताराम गुप्त-'विनोद'		१)

लिटरेचर : जीरोरोड : इलाहाबाद